

SEMINARIO DI

YOGA: FILOSOFIA MOTORIA E APPROCCIO NUTRIZIONALE

TITOLO RILASCIATO:
ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

SEDI E DATE:

Padova: Via Prima Strada 23/3 - 35129
22-23 novembre 2014



DOCENTE

Dott. Attilio Speciani - Allergologo e Immunologo, Direttore di Eurosalus.com, accompagnato nella giornata della domenica da uno Chef di fama nazionale specializzato nelle preparazioni vegetariane e vegane.

PROGRAMMA

Food & Supplement Cooking Academy, in collaborazione con SIO, crea questo evento straordinario di lezione scientifica nutrizionale con showcooking e degustazione dei menu con l'esclusiva interazione tra Medico Nutrizionista e Chef rispetto alla condotta alimentare più sinergica con l'attività fisica dello yoga, per chi lo pratica e per chi lo insegna.

Sabato 22 novembre:

9.30/18.30 (pausa pranzo 13.00/14.00)

Workshop in aula con approfondimento degli apparati ed organi coinvolti nella motricità e mobilità durante la pratica psicomotoria nello yoga; schemi e protocolli alimentari ed integrazione alimentare associata.

Domenica 23 novembre:

9.30/14.30 (con degustazione menù)

Presentazione degli ingredienti, dei menu e della loro modalità di cottura e di preparazione con showcooking in aula e pranzo a base delle specifiche pietanze.

NOTE: per informazioni e iscrizioni rivolgersi a FIF, Federazione Italiana Fitness - Ravenna - Via Paolo Costa 2
Tel. 0544 34124 - Fax 0544 34752
fif@fif.it - www.fif.it

220€ In un'unica soluzione da versarsi entro 15 gg. prima della data d'inizio del corso.

