

## ***CUCINA, ERBE E BENESSERE, SEMINARIO CON MARIA PIA MACCHI***

**dal 15 al 17 giugno presso il Centro Kushi-ling, Arco di Trento**



**Conoscenza tradizionale e salute: il messaggio dell'India antica applicato alla nostra cultura.** Due giorni in cui mettere in pratica insieme gli insegnamenti dell'Ayurveda, per ritrovare e rinforzare un rapporto di armonia con le piante, con il cibo, con i semplici atti della vita di ogni giorno.

venerdì 15 giugno:

- ore 19.00, cena
- ore 20.00, il gruppo si presenta

sabato 16 giugno:

- ore 8.00 colazione
- ore 9.00-12.30: il cibo secondo la conoscenza ayurvedica, laboratorio di cucina.
- ore 13.00 pranzo
- ore 15.00: il cibo secondo le stagioni, ricette e considerazioni di gruppo sul tema
- ore 19.00 cena e interazione di gruppo

domenica 17 giugno:

- ore 8.00, colazione
- ore 9.00-12.30: nel mondo delle erbe, nove piante utili, identificazione e uso.
- ore 13.00 pranzo
- nel pomeriggio Spazio Benessere, interazione fra i partecipanti, yoga, massaggio.



Sono possibili diversi tipi di sistemazione in camera da 3-4 persone, o in tenda o dormitorio. La tenda è già a disposizione del centro (tenda tibetana a 4-6 posti). In caso si scelga la sistemazione in camera occorre portare gli asciugamani, in caso di sistemazione in tenda lenzuola e/o sacco a pelo. Le camere sono 4 quindi occorre prenotare al più presto in caso si scelga questo tipo di sistemazione.

**Il costo del seminario è di 175 euro a persona per chi sceglie la sistemazione in camera e di 155 euro in tenda o dormitorio. La quota comprende i pasti vegetariani biologici, il pernottamento per due notti e la tessera di iscrizione al centro valida per un anno.**

In caso si richieda una camera a due letti o una singola è previsto un aumento del costo ed è necessario farne richiesta al più presto.

Il corso si svolgerà solo se si raggiungerà il numero di 15 partecipanti.

La prenotazione va fatta entro il 20 maggio direttamente a Magiaverde onlus,  
e.mail: [info@magiaverde.org](mailto:info@magiaverde.org)

Il Centro di Meditazione KUSHI LING si trova in un luogo isolato nell'ambiente roccioso e tranquillo della zona di Arco, a circa 8 km a nord del Lago di Garda, in Trentino. Caratteristica del luogo è l'affascinante contrasto tra le ultime propaggini delle Alpi coperte di neve da una parte, e il clima decisamente mite con la macchia mediterranea creata dagli ulivi e dai cipressi, dall'altra.

La casa si trova al centro di un terreno di circa 3,8 ettari, circondata da prati, orti e frutteti coltivati biologicamente. È stata ristrutturata secondo i principi della bioedilizia nel tradizionale stile trentino. In 10 camere per ospiti trovano posto circa 25 corsisti; la sala di meditazione è di 78 m2. C'è inoltre spazio a volontà per eventuali tende.

Vedi sito [www.kushi-ling.com](http://www.kushi-ling.com), sotto contatti, cliccare su **come trovarci** per avere indicazioni su come raggiungere il centro oppure chiamare Claudia Wellnitz, Tel/Fax : 0471.964183 oder cell 347.2113471.