

## VareseNews

### La macrobiotica: buona, sana e creativa

**Pubblicato:** Mercoledì 26 Ottobre 2005

Sono aperte le iscrizioni per il corso "**Macrobiotica creativa**" organizzato dall'Assessorato Servizi alla persona in collaborazione con la Biblioteca civica di Veduggio.

"L'obiettivo del corso è quello di far conoscere ed applicare la macrobiotica nella filosofia di uno stile di vita semplice, in sintonia con la natura e nel rispetto del diritto alla vita – spiega la **docente del corso, Eugenia Giannoni** – La macrobiotica con il suo approccio e con i cibi sani e naturali che propone può aiutarci a far emergere le capacità creative della mente, recuperando e mantenendo stabile il nostro equilibrio psico-fisico proprio con un'alimentazione sana e genuina".

In cinque lezioni con relativa cena (al costo complessivo di 150 euro e per un massimo di 10 persone, per consentire a tutti di seguire le lezioni) si possono apprendere i segreti della filosofia macrobiotica, il suo approccio al cibo e le diverse tecniche di cottura che la caratterizzano. Le iscrizioni si possono effettuare chiamando direttamente l'insegnante, ai numeri **0332 401 908, oppure 329 1689 323.**

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it