

Curso de Formación a la Cocina Macrobiótica y Vegana en Bilbao y Vitoria.

- 2017 -2018



Escuela de Cocina Natural y Energética
Sukaldaritza Natural eta Energetikoaren Eskola

- ***NIVEL 1. (Formación)***
- ***Profundización en la Macrobiotica.***

En este curso se da un paso más allá, profundizando en la comprensión de la Macrobiótica y la Medicina Oriental, así como en el uso de los alimentos y las técnicas de cocina, capacitándonos para cocinar teniendo en cuenta diferentes factores y alcanzar así mayor equilibrio energético y salud.

Es necesario realizar paralelamente, o haber realizado anteriormente, el Curso de Iniciación a la Cocina Macrobiotica, Energética y vegana.

Con la realización de este curso y el seminario de Cocina Medicinal, se completa LA FORMACIÓN EN MACROBIOTICA DE 1º NIVEL , y se entregara el DIPLOMA acreditativo de CHEF MACROBIOTIC@, avalado por el IME, Instituto Macrobiótica de España.

Programación:

Este curso constara de 7 seminarios:

-SEMINARIO 1:

-Bilbao Domingo 15 de Octubre de 2017 en Bilbao **Muelle 3-**

-Martes 17, 24 y 31 de Octubre de 2017 en Vitoria.

- Practica de DO-IN.
- Inicio e Historia de la Macrobiótica
- -Energía Universal. Principios Yin y Yang.
- -Energía Celeste y Energía Terrestre.
- -El Orden del Universo: Los 7 principios universales y los 12 teoremas de la transformación de la energía.
- -Como nos sentimos y cómo podemos cambiar. Los 7 niveles de la salud y la enfermedad.
- El plato macrobiótico. Demostración de cocina. Elaboración de menú completo y degustación.
- -Juegos y dinámicas

-SEMINARIO 2:

- Bilbao -Domingo 5 de Noviembre de 2017 en Bilbao - **Muelle 3-**

-Martes 7, 14 y 21 de Noviembre en Vitoria-Gasteiz

- Practica de DO-IN y ejercicio de repaso.
- Introducción a la teoría de las 5 transformaciones de la energía.

- Elemento Tierra: órganos que representa, alimentos que lo equilibran y alimentos nocivos; cocciones y estilos de cortados representativos, emociones positivas y en desarmonía.
- Cocina de verano tardío, estío, platos representativos del verano tardío, diseño de un menú diario.
- Elaboración casera de seitan y gomasio.
- Prácticas de cocina. Elaboración de un menú completo.
- Juegos y dinámicas

-SEMINARIO 3:

- **Bilbao** Domingo 17 de Diciembre de 2017 en Bilbao **Muelle 3-**

-Martes 28 de Noviembre y 11 y 18 de Diciembre 2017 en Vitoria-Gasteiz

- Practica de DO-IN y ejercicio de repaso.
- Introducción al Shiatsu. Meridianos energéticos del cuerpo humano.
- Como realizar las Friegas corporales.
- Elemento Metal: órganos que representa, alimentos que lo equilibran y alimentos nocivos; cocciones y estilos de cortados representativos, emociones positivas y en desarmonía.
- Cocina de otoño; platos representativos del otoño y diseño de un menú diario.
- Elaboración de diferentes pickles fermentados caseros.
- Prácticas de cocina. Elaboración de un menú completo.
- Juegos y dinámicas

-SEMINARIO 4:

-Bilbao -**Domingo 21 de Enero de 2018 en Bilbao Muelle 3**

-Martes 9, 16 y 23 de Enero de 2018 en Vitoria-Gasteiz

- Practica de DO-IN y ejercicio de repaso.
- Alquimia en la cocina. Uso del, agua, aceite, sal, fuego y tiempo. Efectos energéticos de los alimentos según su tratamiento culinario.
- Elemento Agua: órganos que representa, alimentos que lo equilibran y alimentos nocivos; cocciones y estilos de cortados representativos, emociones positivas y en desarmonía.
- Cocina de invierno; platos representativos del invierno y diseño de un menú diario

- Elaboración casera de mochi.
- Prácticas de cocina. Elaboración de un menú completo.
- Juegos y dinámicas

-SEMINARIO 5:

- Bilbao **Domingo 25 de febrero de 2018 en Bilbao Muelle 3**

-Martes 30 de enero, 6 y 13 de febrero 2018 en Vitoria-Gasteiz

- Practica de DO-IN y ejercicio de repaso.
- Cuestión de peso. DETOX en primavera.
- Elemento Arbol/Madera: órganos que representa, alimentos que lo equilibran y alimentos nocivos; cocciones y estilos de cortados representativos, emociones positivas y en desarmonía.
- Cocina de primavera; platos representativos de la primavera y diseño de un menú diario.
- Elaboración casera de tempeh y amasake
- Prácticas de cocina. Elaboración de un menú completo.
- Juegos y dinámicas

-SEMINARIO 6:

- Bilbao **Domingo 18 de Marzo de 2018 en Bilbao - Muelle 3-**

-Martes 20 y 27 de febrero y 6 de Marzo 2018 en Vitoria-Gasteiz

- Practica de DO-IN y ejercicio de repaso.
- Elaboración del menú yin y el menú yang. Energías del hombre y la mujer.
- Elemento Fuego: órganos que representa, alimentos que lo equilibran y alimentos nocivos; cocciones y estilos de cortados representativos, emociones positivas y en desarmonía.
- Cocina de verano; platos representativos del verano y diseño de un menú diario.
- Elaboración casera de tofu.
- Prácticas de cocina. Elaboración de un menú completo.
- Juegos y dinámicas

-SEMINARIO 7:

- Bilbao **Domingo 22 de Abril de 2018 en Bilbao Muelle 3-**

-Martes 20 y 27 de Marzo y 10 de Abril de 2018 en Vitoria-gasteiz

- Practica de DO-IN y ejercicio de repaso.
- Alimentación y emociones
- Cocina festiva. Recomendaciones para vacaciones y viajes.
- Elaboración casera de yogur de soja.
- Prácticas de cocina. Elaboración de un menú completo.
- Juegos y dinámicas

Info sobre el curso:

- Donde?:

BILBAO-Se realizarán en **La Cocina del Muelle 3** C/ Muelle de La Merced, 3, 3ª planta- 48003 - Bilbao. Junto a BilboRock.

VITORIA en la **Panadería artesanal y ecológica MAMIA** , en la c/. Pintor Diaz de Olano, margolaria kalea, 11-13- Vitoria.

-Horarios y planificación del tiempo:

-Se realizará un seminario al mes en domingo.

- Comenzaremos con la práctica de Do-in, seguida de una clase de elaboraciones caseras de alimentos y una clase teórica de 10:00 a las 12:30h. Habrá degustación de pintxos y te e infusiones cada día.

- Prácticas de Cocina (12:30h- 14:30h.). Donde cocinaran las personas asistentes al curso bajo la supervisión de las profesoras.

- Después tendrán lugar la comida, con un buffet de los platos cocinados. Recogeremos un poco y habrá un tiempo de descanso hasta las 16: 30h.

- Para finalizar tendremos otra clase teórica, y un espacio para comentar los platos realizados, así como las dudas y preguntas de las/os asistentes. Terminaremos con la práctica de dinámicas y juegos para afianzar lo aprendido (16:30h- 18:30h.)

****En Vitoria, al ser el curso entre semana y con otra duración diaria, esta planificación sería diferente.**

-Material necesario:

-Cuchillo cebollero o similar y un delantal, podéis traer algún recipiente para llevaos comida en caso de que sobre.

-Precio y formas de pago:

-El precio total del curso serán 675 €.

-El pago se realizará de la siguiente forma:

-Para la reserva de plaza se abonarán 50 €, en la cuenta:

Nº 3035 0080 910801164569 Caja Laboral

(Los 50€ de la reserva de plaza, ya forman parte del precio total).

-El curso se abonará en 2 pagos:

-El primero se realizará el primer día de clase y se abonarán los 4 primeros seminarios, 350 €.

-El segundo pago se realizará el día del 4º Seminario, serán 325€, que cubrirán los 3 últimos seminarios.

-Si desea hacer un único pago serán 650 € . (50€ de inscripción en el banco, y 600€ el 1º día de clase, o por transferencia bancaria).

- También existe la opción de realizar seminarios sueltos. En este caso el precio por seminario será de 100€.

¡OFERTA ESPECIAL PARA LA REALIZACION DE LA FORMACION COMPLETA DE MACROBIOTICA NIVEL 1-CHEF MACROBIOTICO.!

Incluye:

- 1. El Curso de Iniciación a la Cocina Natural y Energética, valorado en 675€**
 - 2. El curso de Profundización en la Macrobiótica, valorado en 675€**
 - 3. El curso de Cocina Medicinal, valorado en 120€**
- Si lo realizas en un pago unico: **1300€**.
 - Si lo realizas en 2 pagos: **675€ cada uno**.

***Las personas que realicen el curso completo recibirán un bonito y practico regalo de Sukaldikas.**

-La reserva de plaza (50€), únicamente se devolverá, si se echan atrás una semana antes del inicio del curso.

***En caso de inscripción, se ruega confirmación telefónica o por correo electrónico, para llevar el control de las plazas disponibles. Eskerrik asko.**

INFO Y RESERVAS

-Marta 626756062 –martaermua@hotmail.com

-Ana 616203407 – 944336815- anabeltranbilbo@hotmail.com

www.sukaldikas.wordpress.com

CURSOS MONOGRAFICOS ESPECIALES

Este año, además de nuestro clásico **CURSO DE COCINA MEDICINAL**, tenemos previsto ofrecer un curso con **MONTSE BRADFORD**, y otro con la presencia de **PATRICIA RESTREPO**, además de numerosos talleres de cocina que se realizarán a lo largo del año. De todo ello os mantendremos informad@s.

¡Estate atenta para conseguir tu plaza!!

- COCINA MEDICINAL: 25 de Mayo del 2018- La Cocina del Muelle 3.

- Enfermedades de ajuste. Que son y su concepción energética.
- Diferentes desajustes físicos y sus remedios.
- Elaboración de compresas, cataplasmas, bebidas medicinales...etc.
- Prácticas de cocina.
- Elaboración de un Menú completo.

**En este monográfico puede participar cualquier persona con interés en los contenidos del mismo.*

** Su realización es necesaria para la obtención del Diploma de CHEF MACROBIOTICO.*

*** Localización de los diferentes lugares donde impartimos cursos:**

- **CURSO LOS SABADOS EN BILBO:** Se realizaran en **La Cocina del Muelle 3**, C/ Muelle de La Merced, 3, 3ª planta-48003 - Bilbao. Junto a BilboRock.
- **CURSOS ENTRE SEMANA EN BILBAO:** **Curso Temático Gourmet, de Cocina Energética y Vegana**, los miércoles a la tarde en **Espacio multiusos ARBAT**, C/ Ribera de Botica Vieja, 21. Bilbao. (Metro: Deusto, tranvía: Abandoibarra)
- **CURSO LOS MIERCOLES EN GASTEIZ:** Se realizaran en el **Panadería artesanal y ecológica MAMIA** , en la c/. Pintor Diaz de Olano, margolaria kalea, 11-13- VitoriaPara más información llamar al telf.: 626756062