



## ***Cibo e Bellezza***

*Lo sai che servono gli stessi ingredienti per preparare cibi sani e naturali e per fare maschere e creme per viso e corpo?*

ve 4 - do 8 dicembre 2015

Rifugio Isera - Garfagnana - Corfino (LU)



# Tra Terra e Cielo

## IL LABORATORIO

La cosmetica fatta in casa: quali ingredienti? Quali proprietà? Puliamo il nostro viso con una maschera personalizzata. La ginnastica facciale e il decolté. **La sana alimentazione:** alla scoperta dei prodotti di stagione e delle loro caratteristiche organolettiche e nutrizionali

Prepariamo con gli **ingredienti della natura** una crema e un tonico per il viso. In cucina per conoscere e usare gli ingredienti e i trucchi per una preparazione semplice e gustosa.

Impariamo a praticare il **massaggio** e l'**automassaggio** del viso e del corpo con l'olio idratante ed elasticizzante preparato da noi. **Fantasia ai fornelli** per creare e gustare piatti buoni e sani con gli alimenti che ci dà la natura nella stagione

## PORTA CON TE

Una bandana o un foulard per la protezione dei capelli, due vasetti sterilizzati e una bottiglietta per i prodotti da portare a casa, un asciugamano, 3 piccole ciotole e 3 cucchiari, un grembiule da cucina, un tagliere piccolo, un coltello da verdure tipo Caddie.

## CON CHI

**Yvonne Costantino** organizza corsi di cucina per bambini e mamme in attesa. Lavora presso lo Spazio NU di Pontedera, come insegnante di Yoga Iyengar.

*«Fin da giovane il contatto con la natura, il buon cibo e il movimento sono stati i miei punti di riferimento. Il nostro essere in tutt'uno con la natura mi ha fatto scoprire, sperimentando, i grandi benefici di una sana alimentazione»*

## DOVE

**Il Rifugio Isera**, a Corfino, in Garfagnana (Lucca), è a 1.208 metri di quota, all'interno del *Parco Nazionale dell'Appennino tosco-emiliano*.

## QUOTA

Euro 280, tutto compreso con alloggio in Rifugio, euro 350 con alloggio in agriturismo (a 2 km) o albergo (a 5 km). Associazione e assicurazione annuali Tra Terra e Cielo, euro 26.

## INFO e PRENOTAZIONI

0583-356182 / 77 – 331-9165832 -  
segreteria@traterraeciolo.it

[www.TraTerraecielo.it](http://www.TraTerraecielo.it)