

Vi invitano a:

# VIVI CON STILE!

Workshop, Laboratori creativi, Seminari informativi e buon cibo

## Domenica 2 Dicembre

### dalle 9:30 alle 17:00

Lonate Pozzolo, Centro Parco "Ex Dogana Austroungarica"

- 09h30-10h00**      **Iscrizioni al Nordic Walking**  
Iscrizione obbligatoria per poter usufruire gratuitamente dei bastoncini da NW
- 10h00-11h30**      **Conciliare un corretto stile di vita con la quotidianità.**  
Come organizzare la Cucina, Attrezzature e tempistiche.  
L'organizzazione della propria giornata alimentare.  
Linee guida per una corretta alimentazione.
- 11h00-12h00**  
**e**  
**14h30-15h30**      **Camminata "Nordic Walking" nel Parco**  
Una camminata nel Parco del Ticino, con la tecnica del "Nordic Walking" accompagnati dagli istruttori ANWI della scuola "Il Colibrì".
- 12h00-14h30**      **Tutti a Tavola! Degustazione Prodotti di Cucina Naturale e del Parco**  
Polenta e stufato.....di Legumi per tutti, i nostri Panini fatti con i prodotti del Parco. E' gradita la prenotazione.
- 14h30-16h30**      **Workshop: "la spesa Intelligente" (ingresso libero)**  
Lettura delle etichette prodotto, Trucchi e consigli per fare la spesa al meglio dal mercato rionale alla grande distribuzione.
- Laboratorio Creativo: "Adorniamoci con Stile"**  
Laboratorio creativo per grandi e piccini, impariamo a creare oggetti usando e riciclando materiali poveri. (su prenotazione, a pagamento)
- Seminario: "GAS e Produttori del Parco si presentano"**  
GAS: Gruppi di Acquisto Solidale, chi sono e come funzionano; Scopriamo i prodotti locali a marchio "Parco del Ticino".
- 16h30-17h00**      **Salutiamoci in dolcezza**  
Succo di mela "brulé" e una fetta di torta.

Per Info e Prenotazioni:

Associazione di Laboratorio di cucina naturale

Viale Alfieri, 26 - 21052 Busto Arsizio - Va - Telefono 349-3435680

www.cucinanaturalelab.it e-mail: associazione@cucinanaturalelab.it

