

TALLER dinámico de ALIMENTACIÓN

Por Maki Pérez Blanco

Tertulias de Acogida en la sede de la SAE

La alimentación humana es un proceso vivo que, como tal se va transformando a lo largo de nuestra biografía e implica al cuerpo físico, anímico y espiritual .

Para comprender estos procesos es importante que los participantes vivan experiencias para ir creando imágenes interiores que les ayuden a comprenderlos de forma viva y así cada uno, adaptarlo a su individualidad .

No es suficiente informar sino formarnos, porque eso sí nos llega de verdad.

Desde este trabajo experiencial que iremos haciendo en los talleres, buscamos encontrar el cómo cocinar cada alimento en relación conmigo mismo.

Fechas y contenidos del Taller:

- **1 Febrero 2018:** *"El metabolismo como órgano de voluntad. El Pan, primera creación humana"* ¿Qué nos dice la experiencia al hacer un pan ?
- **15 Marzo 2018:** *"La imagen de la planta y su relación con el ser humano. Estudio y observación de diferentes raíces, fuerzas vivas en el invierno"*
- **19 abril 2018:** *"La imagen de la planta y su relación con el ser humano. Observación de las hojas, mediadoras en el proceso vegetal"*
- **17 Mayo 2018:** *"La imagen de la planta y su relación con el ser humano. Las flores y frutos, regalos del verano y de la luz solar, observación de los gestos"*

Datos prácticos:

- Este Taller tendrá sentido en la continuidad del mismo, por ello pedimos **compromiso de asistencia** a lo largo de las cuatro charlas. Si te inscribes y luego no asistes, le estás impidiendo a otra persona que participe.
- Por su característica de participación, tendrá un **máximo de 15 asistentes**.
- Os pediremos una aportación de 5 € por día, es decir **20 € por todo el Taller**.
- Recomendamos traer un **cuaderno** de hojas blancas y lápices de colores.
- Lugar: **en la sede de la Sociedad Antroposófica**, calle Loeches nº 3, bajo E en Madrid (portero automático presionar tecla nº 6 y campana)
- Horario de **19:30 a 21:00 en las fechas indicadas**.
- Las personas interesadas en formar parte de esta experiencia, deberán hacer la solicitud a: Vocal2@sociedadantroposofica.es

El jueves 7 Junio, vamos a tener un Taller que relacione la Biografía y la Alimentación: *"La Biografía de la alimentación"*

M^a Eugenia Pérez Blanco:

Su pasión por la "cocina" arranca ya en la infancia. Hace de ello su profesión, que desarrolla en diferentes facetas durante casi 30 años: restauración, catering, clases de cocina, artículos en revistas ... Todo un proceso personal buscando comprender el verdadero sentido del alimento para el ser humano.

Su encuentro con la Antroposofía a los 21 años, le da un nuevo punto de vista que amplía y profundiza su relación consigo misma, con el alimento y con el cómo cocinarlo.