

# Σεμινάριο Θετικής Ενέργειας ~ Κυριακή 4/11 Θεσσαλονίκη

## 3ωρο σεμινάριο Θετικής Ενέργειας.

**Το σεμινάριο περιλαμβάνει τις εξής ενότητες:**

*Εισαγωγή στη θετική Ενέργεια. Τι Γιατί και Πως. Τα τρία θεμέλια: Διατροφή, Κίνηση, Ξεκούραση. Απλές συνταγές και σνακ. Χώνεψη: Συχνά λάθη και συμβουλές. Υγιεινή Μαγειρική. MindFood. Ο ρόλος του μυαλού στην προσωπική ενέργεια. Περιβάλλον, Πρόσληψη πληροφοριών και ερεθισμάτων. Άνθρωποι και σχέσεις. Οργάνωση και Διαχείριση χρόνου. Ψυχολογία και καλή Διάθεση.*

**Το σεμινάριο βασίζεται στο περιεχόμενο της βιβλίου Θετική Ενέργεια.**

**Στα πλαίσια του σεμιναρίου θα μαγειρέψουμε και απλές υγιεινές συνταγές.**

**Όποιος θέλει συμμετέχει στο μαγείρεμα!!**

**Το σεμινάριο θα πραγματοποιηθεί την Κυριακή 4 Νοεμβρίου 2012**

**ώρα: 1 το μεσημέρι**

**Δώρο ένα βιβλίο με συνταγές για κάθε συμμετοχή και ένα "Σνακ του Ευτύχη".**

**Κόστος συμμετοχής: 25 ευρώ. Για 2 άτομα 40 ευρώ. Έκπτωση 5 ευρώ για φοιτητές/μαθητές/άνεργους.**

Το σεμινάριο θα γίνει σε χαλαρό φιλικό κλίμα και θα υπάρξει χρόνος για ερωτήσεις.

Θα έχει και Live τραγούδι από Ευτύχη. ☐

## Σημειώσεις:

- Απαιτείται κράτηση με email στο [info@bletsas.gr](mailto:info@bletsas.gr)
- Τα σεμινάρια γίνονται σε groups 8-10 ατόμων. Θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.
- Για επιβεβαιωμένη κράτηση θέσης είναι καλύτερα να πληρώσετε από πριν με **Paypal** ή **κατάθεση σε τράπεζα**.
- Το σεμινάριο θα γίνει στο μαγειρικό studio του Ευτύχη που γίνονται και τα γυρίσματα της εκπομπής Food IQ, στο Πανόραμα Θεσσαλονίκης.
- Εύκολη πρόσβαση με λεωφορείο 58 Βενιζέλου-Πανόραμα (μέσω Εγνατίας). Λεπτομέρειες θα δοθούν μετά την κράτηση.

- Όλα τα υλικά παρέχονται από εμάς. Επίσης παρέχονται σνακ και τσάι και γεύμα, από τις δημιουργίες μας και τις συνταγές του Ευτύχη.
- Δώρο μαζί με το σεμινάριο ένα ΣΝΑΚ του ΕΥΤΥΧΗ και ένα βιβλίο με υγιεινές συνταγές.

**Για να κάνεις κράτηση στείλε email στο [info@bletsas.gr](mailto:info@bletsas.gr) ή χρησιμοποίησε τη φόρμα επικοινωνίας που έχει [εδώ](#).**