

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
- 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 ή χρησιμοποίησε τη φόρμα επικοινωνίας που έχει [εδώ](#).