



SCUOLA DI CUCINA

Mercoledì 20:00-22:00

Costo: 90€

All'interno dell'offerta formativa dedicata alla salute e al benessere, i corsi di cucina rappresentano un'ulteriore occasione per prendersi cura di sé e degli altri attraverso la convivialità e la sperimentazione di nuovi sapori. Sotto la guida di appassionati di cucina, i partecipanti potranno cimentarsi nella preparazione di piatti semplici, sani e gustosi pensati per valorizzare il gusto salvaguardando la salute. L'attività, strutturata in incontri pratici e coinvolgenti, in un ambiente allegro e amichevole, favorisce la condivisione di trucchi e segreti culinari, stimolando la creatività e il piacere di stare insieme attorno a un tavolo. Così come il ballo e il canto, anche la cucina diventa strumento di socialità, occasione per rafforzare il senso di appartenenza al gruppo e riscoprire il valore del cibo come fonte di energia, salute, equilibrio e buonumore.

DOCENTI

Gli incontri sono guidati da personale con un lungo curriculum formativo ed esperienza in materia culinaria, proveniente dal settore medico.