

Marzo

- Sábado 22, de 10 a 15 horas. La Laguna
Cocina de primavera: armonizándote con las estaciones.
- Domingo 23, de 10 a 15 horas. Herbolario Shikoba, La Orotava.
Algas, las verduras del mar. Remineralizándote
- Martes 25, de 10 a 15 horas. La Laguna
Desayunos y panes: vitalidad y energía para todo el día.
- Sábado 29, de 10 a 15 horas. Ekotienda Aulaga, Candelaria.
Depurando: libérate del exceso de peso y toxinas
- Domingo 30, de 10 a 15 horas. La Laguna,
Repostería natural: dulces sin azúcar, grasa saturada, lácteos, ni gluten.

Abril

- Domingo 13, de 10 a 15 horas. La Laguna
Cocina anti estrés: cómo generar relax en la cocina
- Jueves 10, de 17 a 21 horas. La Laguna
Desayunos y panes: energía para todo el día.
- Martes 15, de 17 a 19 horas. Restaurante Rucola e Grana, La Laguna
Pasta italiana.
- Martes 22, de 10 a 15 horas. La Laguna
Cocina de primavera: armonizándote con las estaciones.
- Sábado 26, de 10 a 15 horas. Ekotienda Aulaga, Candelaria.
Cocina de primavera: armonizándote con las estaciones.
- Domingo 27, de 10 a 15 horas. Herbolario Shikoba, La Orotava.
Proteínas vegetales: alternativas saludables.

Mayo

- Martes 20, de 10 a 15 horas. La Laguna.
Algas, las verduras del mar: remineralizándote.
- Sábado 24, de 10 a 15 horas en Ekotienda Aulaga, Candelaria
Algas, las verduras del mar: remineralizándote.
- Domingo 25, de 10 a 15 horas. Herbolario Shikoba, La Orotava
Depurando: libérate del exceso de peso y toxinas

Junio

- Domingo 8, de 10 a 15 horas. La Laguna
Cocina infantil: alimentación sana para nuestros peques.
- Martes 17, de 17 a 19 horas. Restaurante Rucola e grana, La Laguna.
Taller de pasta: aprende a elaborar tu auténtica pasta italiana.
- Jueves 19, de 17 a 21 horas. La Laguna
Bocadillos y meriendas: alternativas saludables.
- Martes 24, de 10 a 15 horas. La laguna
Hipertensión y colesterol: cocina divertida y saludable.
- Sábado 28, de 10 a 15 horas. Ekotienda Aulaga, Candelaria.
Cocina anti estrés: cómo generar relax en la cocina.
- Domingo 29, de 10 a 15 horas. La Laguna.
Deporte y alimentación: cocinando y en forma.

Julio

- Sábado 12, de 10 a 15 horas. La laguna.
Cocina de verano: armonizándote con las estaciones.
- Jueves 17, de 17 a 21 horas. La Laguna.
Diabetes e hipoglucemias: una comprensión energética.
- Domingo 20, de 10 a 15 horas. Herbolario Shikoba, La Orotava.
Cocina de verano: armonizándote con las estaciones.
- Martes 22, de 10 a 15 horas. La Laguna.
Cocina anti estrés: generando relax desde tu cocina.
- Sábado 26, de 10 a 15 horas. Ekotienda aulaga. Candelaria
Cocina de verano: refréscate sanamente.
- Domingo 27, de 10 a 15 horas. La Laguna
Remedios naturales caseros elaborados en nuestra cocina para afecciones comunes: cándidas, resfriados, tos, dolores de cabeza, acidez, etc

Septiembre

- Martes 23, de 17 a 19 horas. Restaurante Rucola e Grana, La Laguna.
Taller de Pasta Italiana: aprende a elaborar tu auténtica pasta casera
- Jueves 25, de 17 a 21 horas. La Laguna
Reforzando tu sistema inmune: preparándote para el frío.
- Sábado 27, Ekotienda Aulaga. Candelaria
Reforzando tu sistema inmune.
- Domingo 28, de 10 a 15 horas.
Proteínas vegetales: alternativas saludables.
- Martes 30, de 10 a 15 horas. La laguna
Cocina de otoño: armonizándote con las estaciones.



Octubre:

- Sábado 18, de 10 a 15 horas. La Laguna.
Cocina de otoño: armonizándote con las estaciones.
- Martes 28, de 10 a 15 horas. La Laguna
Proteínas vegetales: alternativas saludables.
- Sábado 25, de 10 a 15 horas. Ekotienda Aulaga, Candelaria.
Proteínas vegetales: alternativas saludables.
- Domingo 26, de 10 a 15 horas. Herbolario Shikoba, La Orotava.
Reforzando tu sistema inmune: preparándote para el frío

Noviembre:

- Domingo 9, de 10 a 15 horas. La Laguna
Menú Completo: elabora tus menús saludables y naturales.
- Martes 18, de 17 a 19 horas. Restaurante Rucola e Grana. La Laguna
Taller de pasta italiana: aprende a elaborar tu propia pasta.
- Jueves 20, de 10 a 15 horas. La Laguna.
Algas, las verduras del mar: remineralizándote.
- Sábado 22. La Laguna
Repostería natural: alternativas saludables sin lactosa, grasas animales ni azúcar.
- Martes 25, de 10 a 15 horas. La Laguna.
Remedios naturales caseros en tu cocina.
- Sábado 29, de 10 a 15 horas. Ekotienda Aulaga. Candelaria.
Cocina festiva: sorprende a tus familiares e invitados con alternativas saludables y ricas.
- Domingo 30, de 10 a 15 horas. Herbolario Shikoba, La Orotava.
Cocina festiva: sorprende a tus familiares e invitados con alternativas saludables y ricas.

PROGRAMACIÓN 2014 -TALLERES DE COCINA -

Diciembre

- Sábado 6, de 10 a 15 horas. La Laguna
Cocina festiva: sorprende a tus familiares e invitados con alternativas saludables y ricas.
- Martes 16, de 10 a 15 horas. La Laguna
Cocina festiva: sorprende a tus familiares e invitados con alternativas saludables y ricas.
- Jueves 18, de 10 a 15 horas. La Laguna
Diabetes e hipoglucemias: una comprensión energética.

- ✓ 100% vegano
- ✓ Ecológico
- ✓ Con degustación
- ✓ Programación sujeta a cambio de la organización.

Promoción:

- ◆ **Elige tu pack de 4 talleres y el 5º gratis. Reserva de 40 €**

Información y Reservas:

- Talleres en La Laguna: 629533219
- Talleres en Candelaria: 922984028
- Talleres en La Orotava: 922334185



“Felipe es técnico en nutrición y dietética y especialista en alimentación energética. Tras su formación con Montse Bradford en Barcelona, puso en marcha su proyecto personal: La Cocina de Felipe, desde el que pasa consulta para mejorar los hábitos alimenticios de sus clientes, estudiando cada caso de forma personalizada y elaborando unas pautas alimenticias en función de las características o patologías de cada uno de ellos. También organiza charlas informativas, cursos de formación y talleres de cocina para sensibilizar a sus clientes sobre la importancia de la alimentación, mostrarles los beneficios de la alimentación natural y energética y ayudarles a preparar estos alimentos naturales y a introducirlos en la dieta cotidiana.”

