

## PROGRAMACIÓN 2014 -TALLERES DE COCINA -

### Marzo

- Jueves 20, de 17 a 21 horas. La Laguna.  
**Cocina de primavera: armonizándote con las estaciones.**
- 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

- Domingo 11, de 10 a 15 horas, La Laguna.  
**Desayunos y panes: energía para todo el día.**
- 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.**
- Domingo 22, de 10 a 15 horas. Herbolario Shikoba, La Orotava  
**Cocina anti estrés: cómo generar relax en la cocina.**
- 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

- Domingo 21, de 10 a 15 horas. La Laguna.  
**Algas, las verduras del mar: remineralizándote.**
- 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:

- Domingo 12, de 10 a 15 horas. La Laguna  
**Reforzando tu sistema inmune: preparándote para el frío.**
- 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.”

