

Decorative elements in the top left corner include several slices of orange and a single green leaf.

# Armonia del benessere

## *Workshop di cucina vegana & Yoga*

Unisciti a noi in una meravigliosa esperienza che nutrirà il tuo corpo e la tua anima!

### DETTAGLI DELL'EVENTO

**Data:** Sabato 25 novembre 2023

**Ora:** Dalle 9.00 alle 14.30

**Luogo:** Convento del Bigorio (*Via Santa Liberata 5, 6954 Bigorio*)

**Nr. di partecipanti:** max. 9

### PROGRAMMA

Arrivo alle 9.00 in Convento e inizio del workshop di cucina vegana divisa a gruppi con lo chef Alessandro, esperto di cucina vegana e vegetariana.

Alle 11.45 sessione di Yoga nella sala cappella con Giulia, maestra di yoga, che vi proporrà una pratica per rallentare e riconnettersi con sé stessi.

Alle 12.45 ritrovo in cucina per lo show cooking con lo chef e alle 13.15 pranzo in refettorio con i piatti preparati durante il workshop di cucina.

Ripartenza dal Convento previsto per le 14.30 ca.

Decorative elements in the bottom right corner include a large green leaf and several orange slices.

# Menù



## ANTIPASTO

- Involtini di verdure di pasta Kataifi ripieni di carciofi trifolati accompagnati da misticanza

## PRIMO

- Ravioli Gyoza ripieni di verdure di stagione fritti e serviti con maionese al tè verde
- Ravioli Gyoza ripieni di verdure di stagione cotti in piastra e serviti con un consommé di brodo vegetale fresco

## SECONDO

- Polpette vegane a base di tofu

## DESSERT

- Torta di zucca mandorle e cannella



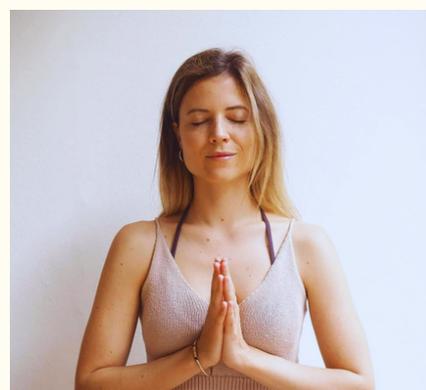
# Lo Chef

Alessandro è un cuoco con oltre 16 anni d'esperienza in rinomate strutture del Canton Ticino, tra le quali il Principe Leopoldo. Lo Chef Alessandro, attivo al Convento del Bigorio dal 2020, propone una cucina vegana/vegetariana delicata e creativa.



# L'istruttrice di Yoga

Giulia Panzeri ha un intimo e accogliente studio in Corso Elvezia a Lugano, un'oasi di pace nel mezzo del trambusto cittadino, in cui insegna Vinyasa, Yin e yoga prenatale. Le sue pratiche sono basate sull'ascolto del proprio corpo e la consapevolezza del proprio respiro. Giulia vede e vive lo Yoga come un graduale, inevitabile e liberatorio ritorno a casa, a se stessi.



Z E N   Q U A S I   S E M P R E

# Il Convento del Bigorio



Fondato nel 1535, il convento del Bigorio è stato il primo convento cappuccino in Svizzera ed i frati, per secoli, lo hanno ritenuto "il più alto luogo dello spirito", un centro profondamente energetico in un angolo di paradiso in Capriasca.

Nel 1966, il convento è stato aperto a coloro che ricercano e desiderano approfondire la propria spiritualità.

Da allora il convento del Bigorio è divenuto un luogo d'incontro per gli appassionati di meditazione ed accoglie tutti coloro che desiderano prendersi una pausa dalla frenetica routine quotidiana.





# Info e prenotazioni

## E-MAIL

info@inticino.com

## TELEFONO

Alessia di Inticino (organizzatrice): 076 536 91 05

**Reperibile anche tramite whatsapp**

## PREZZO

98 fr. per persona

## COSA INCLUDE L'EVENTO

- Corso di cucina vegana guidato da uno chef esperto.
- Lezione di yoga per rilassare mente e corpo.
- Pranzo condiviso con i piatti vegani preparati durante il corso.
- Materiali, attrezzature e ingredienti inclusi.

## PAGAMENTO ONLINE

[clicca qui](#)

