

Istituto Internazionale di Formazione Macrobiotica – “IIFM”

Potremmo definire la macrobiotica un viaggio che ti cambia la vita, una filosofia in grado di offrire nutrimento per la mente, il corpo e lo spirito per tutta l'esistenza.

Per diffondere questa filosofia Martin Halsey, già fondatore de La Sana Gola, ha pensato di creare l'Istituto Internazionale di Formazione Macrobiotica “IIFM” (l'annuncio ufficiale verrà fatto nel mese di ottobre 2023), che offre un programma di studi completo, sia teorico che pratico, per creare benessere e salute, nonché favorire un processo di crescita ed evoluzione personale.

Quella che era la scuola di cucina La Sana Gola continuerà ad operare all'interno di questo contesto per quanto riguarda la parte pratica dei corsi di cucina.

Il **nuovo** piano di studi prevede i seguenti corsi:

- 1 Energia del cibo (2 lezioni 240€)
- 2 Scienza della nutrizione e piramide macrobiotica (2 lezioni 240€)
- 3 Corso di cuoco (**La Sana Gola**): cucina macrobiotica per ogni fase della vita e per ogni occasione (€ vedi sotto)
- 4 Serie Salute della Famiglia e Rimedi Naturali (18 lezioni 415€)
- 5 Le 5 trasformazioni: teoria e pratica (5 lezioni 600€)
- 6 Il corpo energetico, meridiani e digitopressione (5 lezioni 100€)
- 7 Consulenza individuale (90€ consigliato a inizio percorso)

I corsi possono essere seguiti singolarmente o inseriti in un programma di studi completo per ottenere il titolo riconosciuto a livello nazionale di insegnante e consulente macrobiotico.

I corsi teorici sono tutti fruibili in modalità on line nell'arco di 3 anni. Per le lezioni di cucina ci sono diverse opzioni: in presenza, on line in diretta e in differita con la registrazione.

Non esiste un ordine prestabilito per la frequentazione dei corsi tuttavia, è consigliabile iniziare con Energia del cibo e Scienza della Nutrizione, i due pilastri del percorso formativo.

Al termine del percorso, previo superamento di un esame (60€), verrà rilasciato dall'IIFM il diploma di cuoco/insegnante e consulente macrobiotico.

Con l'aggiunta di altre 100 ore di studio (65 lezioni teoriche on line 1300€), oltre alla produzione di una tesi finale, è possibile accedere all'esame (60€) per ottenere il diploma di Operatore Olistico a Indirizzo Nutrizionale riconosciuto a livello nazionale dalla SIAF.

I corsi già seguiti dei webinar del mercoledì sera sono validi ai fini dell'ottenimento del monte ore di studi.

Prezzi triennio Operatore olistico:

€2985+2600€ (Cucina) = 5585€ Esami esclusi

Prezzo scontato per chi acquista tutto il percorso: 5285€ da dividere in 3 rate annuali

Corso di cuoco

La scuola di cucina La Sana Gola è attiva dal 1995 per la diffusione di uno stile alimentare sano, equilibrato e delizioso. Una breve panoramica del programma dei corsi conferma che si tratta un percorso tra i più completi al mondo, con corsi monotematici dedicati a ogni aspetto della vita e ogni necessità.

La nuova sede operativa della scuola è a Bergamo sotto la direzione di Laura Castoldi. Le lezioni sono tenute da lei e altri insegnanti qualificati provenienti da tutta Italia e dal mondo.

Il percorso prevede:

- Corso di Energia del cibo (on line con una giornata in presenza)
- Corso di Scienza della nutrizione e piramide macrobiotica (on line e una giornata in presenza)
- Corso base (due giornate nel weekend o 5 serate infrasettimanali)
- 16 corsi monotematici modulari (nei weekend) che non devono essere seguiti secondo un ordine precostituito:
 - o Colazione e dolci al cucchiaino
 - o Torte e biscotti
 - o Proteine vegetali: seitan e tempeh
 - o Alghe, tofu e ramen
 - o Pranzo di Natale
 - o Pranzo di Pasqua
 - o Autoproduzione: come produrre in casa tofu, seitan e tempeh
 - o Panificazione con pasta madre (2 giornate)
 - o Pausa pranzo, pic-nic, merende
 - o Piatti dimagranti
 - o Piatti senza glutine
 - o Friggere in modo equilibrato
 - o Verdure fermentate
 - o Bambini I (dallo svezzamento ai 3 anni)
 - o Bambini II (dai 3 ai 6 anni)

Non esiste un ordine prestabilito per frequentare i corsi, tuttavia è consigliabile iniziare con i corsi teorici di Energia del Cibo e Scienza della Nutrizione.

Istituto Internazionale di Formazione Macrobiotica – “IIFM”

Prezzi:

Corso teorico "Energia del cibo":

- due lezioni (parte 1 e parte 2) on line registrate più una lezione in presenza: Euro 240

Corso teorico "Scienza della nutrizione e piramide alimentare":

- due lezioni (parte 1 e parte 2) on line registrate più una lezione in presenza: Euro 240

Corso base:

- formula weekend o 5 serate: Euro 200

16 corsi monotematici:

- 1 giornata nel weekend: Euro 120 a lezione
- per chi presenza è possibile acquistare la registrazione con uno sconto del 50% come per la rifrequenza

L'accesso ai corsi è subordinato all'iscrizione alla scuola:

- Euro 50 per il primo anno comprensiva dell'e-book "Il metodo macro"
- Euro 30 per i rinnovi successivi

Esame finale:

- Euro 60,00

Per chi è interessato a frequentare l'intero percorso, è previsto un **pacchetto promozionale a Euro 2.360,00** anziché Euro 2.600. E' possibile dividere questo importo in **3 rate da Euro 787**. Chi non è interessato all'intero percorso, può scegliere se acquistare i singoli corsi a tariffa intera o un **carnet da 10 corsi** al prezzo di **Euro 1.110**.

Oltre al percorso per il conseguimento del diploma, l'offerta della scuola prevede anche una serie di corsi monotematici pratici e interattivi (denominati "**fuori menù**") ai quali può accedere sia chi è già iscritto alla scuola, sia chi non lo è.

Prezzi:

- Euro 50 per gli iscritti alla scuola
- Euro 65 per i non iscritti alla scuola

I pagamenti possono essere effettuati tramite bonifico oppure Stripe (dal sito www.ibuonisani.it).

Per tutte le informazioni in merito alle modalità di iscrizione alla scuola o qualsiasi altra informazione potete chiamare il 329 6915419 (I buoni sani) o il 348 5800869 (La Sana Gola), scrivere a corsi@ibuonisani.it o info@lasanagola.com o consultare il sito www.ibuonisani.it o www.lasanagola.com.