

## Gennaio

Martedì 12 - STILI DI VITA PER LA SALUTE DELL'UOMO E DEL PIANETA - Strumenti per riequilibrarci e interagire con l'ambiente che ci circonda <i>Epidemie e antibiotico-resistenza</i> A cura di Mano Maria Piera e Cuscunà Cristina presso Università Popolare di Torino, dalle 21 alle 22.30 Programma completo degli interventi
---

Giovedì 14 dalle 18 alle 19 - Appuntamenti in cucina live - Incontri base : <i>continuiamo con le basi (cotture)</i> condotto da Cristina Cuscunà Per informazioni e iscrizioni: info@laboratorioenergiamentale.it
--

Sabato 16 dalle 17 alle 18,30 - Appuntamenti in cucina live - Gli speciali : <i>il mondo dei fermentati</i> condotto da Cristina Cuscunà Per informazioni e iscrizioni: info@laboratorioenergiamentale.it
---

Domenica 17 - ESCURSIONE CON CIASPOLE (Località da decidere in base all'innnevamento) <i>Per motivi assicurativi, la partecipazione è subordinata al possesso della tessera CAI (in regola con il tesseramento) o al pagamento ENTRO IL GIOVEDÌ PRECEDENTE LA GITA della quota assicurativa per i non soci CAI. - Per info sull'escursione Stefania 349 0999397</i>
--

Martedì 19 - STILI DI VITA PER LA SALUTE DELL'UOMO E DEL PIANETA - Strumenti per riequilibrarci e interagire con l'ambiente che ci circonda <i>Linee guida degli organismi della salute: la corretta composizione del pasto (1)</i> A cura di Mano Maria Piera e Cuscunà Cristina presso Università Popolare di Torino, dalle 21 alle 22.30 Programma completo degli interventi
--

Giovedì 21 dalle 18 alle 19 - Appuntamenti in cucina live - Incontri base : <i>la forma dei cereali – grano saraceno chicco dell'inverno</i> condotto da Cristina Cuscunà Per informazioni e iscrizioni: info@laboratorioenergiamentale.it
--

Sabato 23 dalle 17 alle 18,30 - Appuntamenti in cucina live - Gli speciali : <i>pasta casereccia</i> condotto da Toni Luzio Per informazioni e iscrizioni: info@laboratorioenergiamentale.it
--

Martedì 26 - STILI DI VITA PER LA SALUTE DELL'UOMO E DEL PIANETA - Strumenti per riequilibrarci e interagire con l'ambiente che ci circonda <i>Linee guida degli organismi della salute: la corretta composizione del pasto (2)</i> A cura di Mano Maria Piera e Cuscunà Cristina presso Università Popolare di Torino, dalle 21 alle 22.30 Programma completo degli interventi
--

Giovedì 28 dalle 18 alle 19 - Appuntamenti in cucina live - Incontri base : <i>componiamo il nostro piatto ideale</i> condotto da Cristina Cuscunà Per informazioni e iscrizioni: info@laboratorioenergiamentale.it
---

Sabato 30 dalle 17 alle 18,30 - Appuntamenti in cucina live - Gli speciali : <i>laboratorio mandorla (latte, yogurt, spalmabile)</i> condotto da Cristina Cuscunà Per informazioni e iscrizioni: info@laboratorioenergiamentale.it
--

## Aprile

Martedì 6 - STILI DI VITA PER LA SALUTE DELL'UOMO E DEL PIANETA - Strumenti per riequilibrarci e interagire con l'ambiente che ci circonda <i>L'orto sinergico integrato</i> A cura di Mano Maria Piera e Cuscunà Cristina presso Università Popolare di Torino, dalle 21 alle 22.30 Programma completo degli interventi
---

Martedì 13 - STILI DI VITA PER LA SALUTE DELL'UOMO E DEL PIANETA - Strumenti per riequilibrarci e interagire con l'ambiente che ci circonda <i>La natura fa da sé: erbe spontanee</i> A cura di Mano Maria Piera e Cuscunà Cristina presso Università Popolare di Torino, dalle 21 alle 22.30 Programma completo degli interventi
--

Martedì 20 - STILI DI VITA PER LA SALUTE DELL'UOMO E DEL PIANETA - Strumenti per riequilibrarci e interagire con l'ambiente che ci circonda <i>La natura fa da sé: fitoterapia e integratori</i> A cura di Mano Maria Piera e Cuscunà Cristina presso Università Popolare di Torino, dalle 21 alle 22.30 Programma completo degli interventi
---

Martedì 27 - STILI DI VITA PER LA SALUTE DELL'UOMO E DEL PIANETA - Strumenti per riequilibrarci e interagire con l'ambiente che ci circonda <i>Pratiche e prodotti ecosostenibile</i> A cura di Mano Maria Piera e Cuscunà Cristina presso Università Popolare di Torino, dalle 21 alle 22.30 Programma completo degli interventi
--

## Luglio

Domenica 25 - ESCURSIONE A PIEDI Monte Ciriunda (2242 m); dislivello ca 700 m, tempo di salita circa 3h <i>Per motivi assicurativi, la partecipazione è subordinata al possesso della tessera CAI (in regola con il tesseramento) o al pagamento ENTRO IL GIOVEDÌ PRECEDENTE LA GITA della quota assicurativa per i non soci CAI. - Per info sull'escursione Stefania 349 0999397</i>
--

## Ottobre

## Febbraio

Martedì 2 - STILI DI VITA PER LA SALUTE DELL'UOMO E DEL PIANETA - Strumenti per riequilibrarci e interagire con l'ambiente che ci circonda <i>Cucina salutare: l'equilibrio della flora batterica</i> A cura di Mano Maria Piera e Cuscunà Cristina presso Università Popolare di Torino, dalle 21 alle 22.30 Programma completo degli interventi
--

Giovedì 4 dalle 18 alle 19 - Appuntamenti in cucina live - Incontri base : <i>verdure d'inverno</i> condotto da Cristina Cuscunà Per informazioni e iscrizioni: info@laboratorioenergiamentale.it
---

Sabato 6 dalle 17 alle 18,30 - Appuntamenti in cucina live - Gli speciali : <i>menù di mare</i> condotto da Cristina Cuscunà Per informazioni e iscrizioni: info@laboratorioenergiamentale.it
---

Domenica 7 - ESCURSIONE CON CIASPOLE (Località da decidere in base all'innnevamento) <i>Per motivi assicurativi, la partecipazione è subordinata al possesso della tessera CAI (in regola con il tesseramento) o al pagamento ENTRO IL GIOVEDÌ PRECEDENTE LA GITA della quota assicurativa per i non soci CAI. - Per info sull'escursione Stefania 349 0999397</i>
---

Giovedì 11 dalle 18 alle 19 - Appuntamenti in cucina live - Incontri base : <i>spezie ed erbe aromatiche</i> condotto da Cristina Cuscunà Per informazioni e iscrizioni: info@laboratorioenergiamentale.it
--

Sabato 13 dalle 17 alle 18,30 - Appuntamenti in cucina live - Gli speciali : <i>dolci di carnevale</i> condotto da Cristina Cuscunà Per informazioni e iscrizioni: info@laboratorioenergiamentale.it
--

Martedì 16 - STILI DI VITA PER LA SALUTE DELL'UOMO E DEL PIANETA - Strumenti per riequilibrarci e interagire con l'ambiente che ci circonda <i>Dieta stagionale: colori e sapori</i> A cura di Mano Maria Piera e Cuscunà Cristina presso Università Popolare di Torino, dalle 21 alle 22.30 Programma completo degli interventi
---

Martedì 23 - STILI DI VITA PER LA SALUTE DELL'UOMO E DEL PIANETA - Strumenti per riequilibrarci e interagire con l'ambiente che ci circonda <i>Impariamo a interpretare le etichette</i> A cura di Mano Maria Piera e Cuscunà Cristina presso Università Popolare di Torino, dalle 21 alle 22.30 Programma completo degli interventi
---

## Marzo

Martedì 2 - STILI DI VITA PER LA SALUTE DELL'UOMO E DEL PIANETA - Strumenti per riequilibrarci e interagire con l'ambiente che ci circonda <i>Cibi confezionati e cibi freschi</i> A cura di Mano Maria Piera e Cuscunà Cristina presso Università Popolare di Torino, dalle 21 alle 22.30 Programma completo degli interventi
---

Martedì 9 - STILI DI VITA PER LA SALUTE DELL'UOMO E DEL PIANETA - Strumenti per riequilibrarci e interagire con l'ambiente che ci circonda <i>Attività motoria e salute</i> A cura di Mano Maria Piera e Cuscunà Cristina presso Università Popolare di Torino, dalle 21 alle 22.30 Programma completo degli interventi
--

Martedì 16 - STILI DI VITA PER LA SALUTE DELL'UOMO E DEL PIANETA - Strumenti per riequilibrarci e interagire con l'ambiente che ci circonda <i>Le basi del movimento: la postura (1)</i> A cura di Mano Maria Piera e Cuscunà Cristina presso Università Popolare di Torino, dalle 21 alle 22.30 Programma completo degli interventi
---

Martedì 23 - STILI DI VITA PER LA SALUTE DELL'UOMO E DEL PIANETA - Strumenti per riequilibrarci e interagire con l'ambiente che ci circonda <i>Le basi del movimento: la postura (2)</i> A cura di Mano Maria Piera e Cuscunà Cristina presso Università Popolare di Torino, dalle 21 alle 22.30 Programma completo degli interventi
---

Martedì 30 - STILI DI VITA PER LA SALUTE DELL'UOMO E DEL PIANETA - Strumenti per riequilibrarci e interagire con l'ambiente che ci circonda <i>Inquinamento e cibo</i> A cura di Mano Maria Piera e Cuscunà Cristina presso Università Popolare di Torino, dalle 21 alle 22.30 Programma completo degli interventi
---

## Maggio

Sabato 1 - ESCURSIONE A PIEDI Madonna del Ciavanis (1880 m), Colle della Paglia (2151 m); dislivello ca 900 m, tempo di salita circa 3h30 <i>Per motivi assicurativi, la partecipazione è subordinata al possesso della tessera CAI (in regola con il tesseramento) o al pagamento ENTRO IL GIOVEDÌ PRECEDENTE LA GITA della quota assicurativa per i non soci CAI. - Per info sull'escursione Stefania 349 0999397</i>
--

Martedì 4 - STILI DI VITA PER LA SALUTE DELL'UOMO E DEL PIANETA - Strumenti per riequilibrarci e interagire con l'ambiente che ci circonda <i>Cosmesi e salute</i> A cura di Mano Maria Piera e Cuscunà Cristina presso Università Popolare di Torino, dalle 21 alle 22.30 Programma completo degli interventi
---

Martedì 11 - STILI DI VITA PER LA SALUTE DELL'UOMO E DEL PIANETA - Strumenti per riequilibrarci e interagire con l'ambiente che ci circonda <i>Creatività e salute</i> A cura di Mano Maria Piera e Cuscunà Cristina presso Università Popolare di Torino, dalle 21 alle 22.30 Programma completo degli interventi
---

Martedì 18 - STILI DI VITA PER LA SALUTE DELL'UOMO E DEL PIANETA - Strumenti per riequilibrarci e interagire con l'ambiente che ci circonda <i>Biodiversità e trasgressioni benefiche</i> A cura di Mano Maria Piera e Cuscunà Cristina presso Università Popolare di Torino, dalle 21 alle 22.30 Programma completo degli interventi
--

Martedì 25 - STILI DI VITA PER LA SALUTE DELL'UOMO E DEL PIANETA - Strumenti per riequilibrarci e interagire con l'ambiente che ci circonda <i>Equilibrio e benessere psicologico</i> A cura di Mano Maria Piera e Cuscunà Cristina presso Università Popolare di Torino, dalle 21 alle 22.30 Programma completo degli interventi
--

## Agosto

## Settembre

Domenica 19 - ESCURSIONE A PIEDI Santuario di Santa Cristina; dislivello ca 700 m, tempo di salita circa 2h30 <i>Per motivi assicurativi, la partecipazione è subordinata al possesso della tessera CAI (in regola con il tesseramento) o al pagamento ENTRO IL GIOVEDÌ PRECEDENTE LA GITA della quota assicurativa per i non soci CAI. - Per info sull'escursione Stefania 349 0999397</i>
--

## Dicembre