



# Associazione “Cibo è Salute”

## Corsi per l'anno 2025

NOTA: nelle spese di soggiorno sono compresi vitto e alloggio in camera doppia. Non sono compresi l'eventuale tassa di soggiorno comunale e il supplemento per sistemazione in camera singola o doppia uso singola. Le prenotazioni si fanno esclusivamente presso gli Hotel.

### Corso Base + Seignalet

**30/03 cena - 05/04 colazione**

**Hotel Bellavista, Roseto degli Abruzzi T. 08 58 93 04 25**

Costo 440€ (360 soggiorno + 80 contributo istituzionale CèS)

CORSO BASE KOUSMINE, integrato anche da informazioni pratiche sulla dieta ipotossica di Seignalet. Rappresenta quindi il nostro corso più completo per un approccio efficace alla salute, in particolare per Parkinson, fibromialgia e coliti.

### Corso base + depurazione

**25/05 cena - 31/05 colazione**

**Hotel Villa Ricci, Chianciano T. 0578 63 906**

Costo 500€ (420 soggiorno + 80 contributo istituzionale CèS)

Una settimana di depurazione a sola frutta, verdure e lipidi ad alto valore nutrizionale, con il programma completo di un CORSO BASE. Dal menù sono esclusi: cereali, legumi, carni, pesce, latte e latticini, patate. Proprio per questo non saranno accettate ulteriori eccezioni. Chi avesse altri problemi gravi di intolleranze e allergie è pregato di non partecipare.

### Vacanze di depurazione

**23/06 cena - 29/06 colazione**

**30/06 cena - 06/07 colazione**

**Hotel Belvedere, Mozzio di Crodo T. 0324 61055**

Costo per settimana 520€ (440 soggiorno + 80 contributo istituzionale CèS)

Sono sei giorni ipocalorici di depurazione a sola frutta, verdure e lipidi ad alto valore biologico. In un clima di vacanza potranno essere proposte conferenze e suggerimenti per piacevoli escursioni a piedi o in auto. Dal menù di queste settimane sono esclusi: cereali e legumi, carni, pesce, latte e latticini, glutine, patate. Proprio per questo non saranno accettate ulteriori eccezioni. Chi avesse altri problemi di intolleranze e allergie è pregato di non partecipare.

### 5 giorni di Vacanza con il **GEK Gruppo** **Escursionisti Kousminiani**

**20/07 cena - 25/07 colazione**

**Hotel Belvedere, Mozzio di Crodo T. 0324 61055**

Costo mezza pensione senza SPA 430€ (380€ soggiorno + 50€ contributo istituzionale CèS)

Costo mezza pensione con SPA 510€ (460€ soggiorno + 50€ contributo istituzionale CèS)

Per tutta la nostra vita siamo costantemente in una relazione, ma quali relazioni ci fanno crescere, evolvere? Quali consentono il nostro processo di umanizzazione, di realizzazione piena di noi stessi? Vediamo insieme come rispondere attraverso ciò che ci caratterizza come esseri umani, le forze che ci muovono nella vita.

5 giorni con:

- sana alimentazione secondo le regole del metodo kousmine
- passeggiate/escursioni nel parco naturale dell'Alpe Devero
- una giornata di scrittura in cammino con la Dott.ssa Barbara Calaba
- “Le relazioni evolutive” in collaborazione con la Dott.ssa Silvia Braghini.

## Corso Base con alimentazione Vegetariana

**17/09 cena - 21/09 pranzo**

**Hotel Vienna Ostenda, Rimini T. 0541 39 17 44**

Costo 352€ (272 soggiorno + 80 contributo istituzionale CèS)

Le diete vegetariane hanno un'alta efficacia per la salute. Le diete vegane aggiungono una più alta attenzione al rispetto della vita animale e all'ecologia. Ma sono talvolta praticate in modo squilibrato: si perdono così i grandi benefici che possono apportare. In questo corso si danno tutte le informazioni per praticarle al meglio, con completezza ed efficacia.

## Vacanza di depurazione

**19/10 cena - 25/10 colazione**

**Hotel Acacia Marina, Marina di Ragusa T. 0932 239200**

Costo 530€ (450 soggiorno + 80 contributo istituzionale CèS)

Sono sei giorni ipocalorici di depurazione a sola frutta, verdure e lipidi ad alto valore biologico. Dal menù di queste settimane sono esclusi: cereali e legumi, carni, pesce, latte e latticini, glutine, patate. Proprio per questo non saranno accettate ulteriori eccezioni. Chi avesse altri problemi di intolleranze e allergie è pregato di non partecipare. Saranno organizzate alcune conferenze.

## Corso base Kousmine

**19/11 cena - 23/11 pranzo**

**Hotel Villa Ricci, Chianciano Terme T. 0578 63 906**

Costo 360€ (280 soggiorno + 80 contributo istituzionale CèS)

Un classico corso di base completo sul Metodo Kousmine. Saranno presentati in dettaglio i pilastri del metodo e le avvertenze da seguire per controllare gli squilibri del sistema immunitario.

**È in preparazione un fine settimana lungo per un minicorso di riflessioni positive sulla morte, data da definire.**

**“COME D'AUTUNNO SUGLI ALBERI LE FOGLIE...”**

Vi saremmo grati se, dopo la conferma dell'hotel, compilaste il modulo di partecipazione che trovate alla pagina

[www.kousmine.org/iscriviti/](http://www.kousmine.org/iscriviti/)

Grazie!

Ci aiuterete molto nelle pratiche di iscrizione al vostro arrivo.

**Visita i nostri siti web**

**[www.kousmine.org](http://www.kousmine.org)**

[www.associazione-cibo salute.it](http://www.associazione-cibo salute.it)

È possibile donare il  
**5X1000**  
a **Cibo è Salute**

**La scelta del 5X1000 non costa nulla al contribuente, ma rappresenta una risorsa preziosa per l'Associazione!**

Inserisci il codice fiscale nello spazio dedicato  
Associazione Cibo è Salute APS ETS  
Codice fiscale 94043560039

**Metti la tua firma!**