

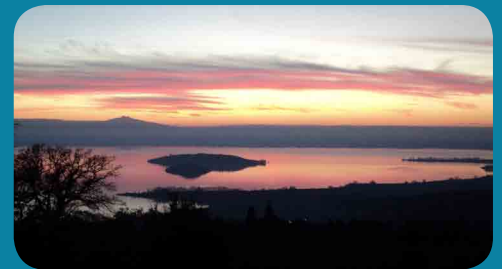


## NATALE CON I TUOI... PASQUA CON VEGAN RIOT E IL CAMBIAMENTO! SABATO 7 - LUNEDÌ 9 APRILE 2012

### PROGRAMMA

#### Sabato 7 aprile 2012

- 15.00 Arrivo e sistemazione
- 15.30 Dolci vegan di benvenuto
- 16.00 Visita guidata del Centro Panta Rei - case in autocostruzioni, bioarchitettura e uso della terra cruda *a cura del Centro Panta Rei*
- 20.30 Cena



#### Domenica 8 aprile 2012

- 08.30 Colazione
- 09.00 Corso di cucina vegan 1 gruppo\* - *a cura di Vegan Riot*  
Energia, ambiente e alimentazione 2 gruppo - *P. Ermani*
- 13.00 Pranzo
- 15.00 Corso di cucina vegan 2 gruppo\* - *a cura di Vegan Riot*  
Energia, ambiente e alimentazione 1 gruppo - *P. Ermani*
- 20.00 Cena



#### Lunedì 9 aprile 2012

- 08.30 Colazione
- 09.00 Passeggiata di pasquetta al lago Trasimeno o nelle colline umbre a scelta dei partecipanti
- 13.00 Pranzo
- 15.00 Partenza

\* per rendere più agevole la partecipazione al corso di cucina i partecipanti verranno divisi in due gruppi

*Il contributo per la partecipazione al corso è di 190€ e comprende: organizzazione, visita guidata, corso di cucina, lezioni, vitto e alloggio. La cucina è vegan e biologica.*

PER INFORMAZIONI:

Associazione PAEA – Progetti Alternativi per l’Energia e l’Ambiente  
tel.06/98381339 – 06/9300412 info@paea.it – www.paea.it



Vi siete sempre lamentati di trascorrere vacanze gastronomicamente tristi? Più di una volta avete commentato sulle pagine facebook degli eventi "ma dalle parte mie mai?" Non sarà forse dalle parti vostre, ma quale periodo migliore se non Pasqua per trascorre qualche giorno lontano da casa e:

- passare tre giorni a Panta Rei in mezzo alla natura, con vista splendida sul lago Trasimeno;
- assaporare e condividere cibo vegan & biologico;
- frequentare un corso di cucina vegan e partecipare ad un incontro sulle tematiche della sostenibilità con uno dei pionieri italiani del vivere ecologico ed etico;
- fare una visita guidata alle strutture di uno dei più importanti centri per l'educazione ambientale - Panta Rei.

Noi ci mettiamo questo, voi portate la simpatia, il parente scettico e la voglia di stare insieme.

### **Vegan Riot**

Da 7 anni online come ricettario vegan e dal 2010 in libreria con il libro "La Rivoluzione Bolle In Pentola", il duo Vegan Riot (organizzatore, in quel di Roma, di pantagruelici eventi mangerecci e di diversi corsi di cucina) vi preparerà ottimi pasti, che faranno vacillare le convinzioni onnivore dei non vegan, oltre ad intrattenervi con un simpatico quanto interessante corso di cucina.

[www.veganriot.it](http://www.veganriot.it)

### **Paolo Ermani**

Autore del libro "Pensare come le Montagne" ed. Terranuova, tra i fondatori di PAEA (Progetti Alternativi per l'Energia e per l'Ambiente), è tra gli ideatori del quotidiano online Il Cambiamento. E' un accanito sostenitore di una vita alternativa, più vicina alla natura. Argomento di cui non solo è un esperto teorico, ma anche un altrettanto esperto praticante.

[www.paea.it](http://www.paea.it)   [www.ilcambiamento.it](http://www.ilcambiamento.it)

### **Panta Rei**

E' un centro di didattica ambientale, realizzato sulle alture antistanti il lago Trasimeno dalla vista mozzafiato, nel verde della campagna umbra. Caldo, ampio, ricettivo ed architettonicamente intrigante. La sua sostenibilità ambientale, i materiali naturali impiegati, il riciclo delle acqua, l'orto biologico, la fitodepurazione sono alcuni dei vari ed interessanti aspetti del centro.

[www.pantarei-cea.it/index.php](http://www.pantarei-cea.it/index.php)

Il Centro Panta Rei è a Passignano sul Trasimeno, 200 km da Roma, 120 km da Firenze. Per i forzati del turismo, Passignano dista 20 km da Cortona, 65 da Arezzo e 30 da Perugia