



AGNI es un proyecto que busca llevar conciencia a las personas sobre su alimentación y de cómo puede utilizarla para su beneficio, haciendo de la comida un medio efectivo para conseguirlo, promoviendo una manera divertida, saludable y deliciosa de cocinar. Mediante Talleres de formación de Cocina Consciente logramos transmitir esta herramienta, que hará posible que las personas al alimentarse satisfagan su paladar y nutran su organismo de manera correcta.

AGNI nace de la idea de transmitir bienestar a las personas por medio de la alimentación. Gracias a nuestra experiencia y al conocimiento profesional, logramos encontrar un equilibrio entre la teoría y la práctica, sabiendo que es a través de los sentidos y de las vivencias propias, que los conocimientos se logran incorporar en el día a día.

Visión:

Ser en el 2013 el Taller de Cocina Consciente con mayor incidencia en la vida de los participantes, logrando un impacto positivo en las personas para que utilicen la comida saludable como un estilo de vida.

Misión:

Brindar las herramientas óptimas a los participantes de nuestros Talleres de Cocina Consciente, buscando satisfacer las necesidades nutricionales, acorde a las exigencias del mundo moderno y logrando niveles de conciencia más elevados.

Valores:

- Compromiso de estar a la vanguardia en cuanto a los conocimientos relativos a culinaria y nutrición.
- Coherencia entre las enseñanzas de los Talleres y las actividades del día a día.
- Generar espacios de confianza y amistad con los participantes.

- Entregar conocimientos complementarios a la cocina.

Metodología

Mediante prácticas de interiorización (mantenerse en el presente) y contacto con la materia prima de las preparaciones, logramos que el participante tenga un contacto más consiente con los alimentos, teniendo atención en los sentidos y cómo estos interactúan con la comida, disfrute del tiempo en la cocina.

Esto se logra a través de una metodología que se divide en 3 etapas:

- **PARTE TEORICA:** En la introducción al taller, el participante podrá conocer las diferentes propiedades nutricionales y medicinales que tienen los ingredientes que se usaran en la preparación. Además, durante la clase se explicarán las bases teóricas de las técnicas y por qué son métodos que procuran la conservación del contenido nutricional de cada alimento.
- **PARTE PRÁCTICA:** En esta etapa se aprenderán recetas deliciosas y fáciles de preparar, a partir de materias primas alternativas (a la cocina tradicional) y que ayudarán a incrementar el nivel de la salud. El taller es participativo y en las prácticas se tendrá la oportunidad de realizar los diferentes cortes y experimentar las técnicas de cocina empleadas.
- **PARTE VIVENCIAL:** el participante podrá conectarse con formas más conscientes de abordar la experiencia de cocinar, por medio de ejercicios de conexión con el ser interno, de las sensaciones de todo tipo que se generan en este espacio y además de breves reflexiones sobre la intención y la atención que dé cada persona cuando está haciendo sus preparaciones en casa, incentivamos la creatividad del participante, para que mediante la cocina logre conectar su Amor Propio y Poder Personal, expresando en el arte culinario sus sentimientos.

De esta forma brindamos las herramientas teórico-prácticas de buena cocina y enfocamos al participante para que tenga una experiencia más placentera cuando se pone en la labor de la cocina.

TECNICAS CULINARIAS:

Las técnicas culinarias que ofrecemos a los participantes, son de la cocina tradicional, con el diferencial que las materias primas utilizadas en las preparaciones son de tipo orgánico, sin procesos de refinamiento y que

promuevan la buena salud de los comensales. Algunas de las técnicas que aplicamos en los talleres son:

- Manejo de espesantes vegetales sin el uso de harinas.
- Germinados.
- Activación de semillas.
- Manejo de cereales integrales.
- Leches vegetales.
- Condimentación con hierbas y especias.
- Vinagretas de frutas.
- Lasañas Vegetales.
- Panadería integral.
- Croquetas de vegetales.
- Hamburguesas de proteína vegetal.

Cualquier inquietud, se pueden comunicar con:

Laura Velandia: 3138031947

Mauricio Corredor: 3166143145

Mail: proyectoagni@gmail.com

Visiten nuestra FanPage: www.facebook.com/ProyectoAgni

o Nuestro Blog: www.proyectoagni.wordpress.com