

Natasza Kotarska



Temat główny:

Dobroczyzna czekolada - jak zorganizować w pracy rytuał, który złagodzi stres.

#kobieczywiat,#podroze,#rozwojosobisty,#savoirvivre,#zdrowie

Chocolate taster, dziennikarka, orientalistka i producentka. Prowadzi kanał na YouTube „ChocoLateNight”, gdzie udowadnia, że świat czekolady jest równie ciekawy jak świat szlachetnych win i rzemieślniczych piw. Autorka książki „Jedz czekoladę i żyj 100 lat”, w której stara się udowodnić, że czekolada może być codziennym sposobem na małe szczęście. Poszukiwania czekolady idealnej doprowadziły ją do założenia Domu Czekolady - sklepu internetowego, do którego sprowadza wyjątkowe, czekoladowe odkrycia.

Ostatni czas uzmysłowił nam, że małe przyjemności są ważniejsze, niż nam się wcześniej wydawało. Na szczęście Natasza odkryła, że mała czekoladowa kostka może mieć wielką moc. Potrafi wywoływać silne emocje – i robi to jak żaden inny produkt. Najważniejsze jest jednak to, że czekolada może pozytywnie wpływać na nasze zdrowie na wielu płaszczyznach. Może wspierać nasze ciało i naszego ducha. Musimy tylko nauczyć się wybierać właściwą i musimy wiedzieć jak ją jeść.

Zakres tematyczny wykładów:

- **Małe przyjemności** - jak przy użyciu czekolady zorganizować w pracy rytuał, który złagodzi stres. Po co nam małe przyjemności? O znaczeniu rytuałów w naszym życiu.
- **Jedz czekoladę i żyj 100 lat** – czyli dlaczego warto sięgać po ten doskonały superfood i jak sprawić, aby nie tylko poprawiała nasze samopoczucie, ale wspierała nasze zdrowie?
- **Degustacja czekolady. Jak robić to dobrze?** – Natasza pokazuje, jak jeść czekoladę, aby dawała z siebie jak najwięcej smaku i przyjemności. Podpowiada, jak oceniać czekolady i jak je wybierać. Podczas warsztatu dowiadujemy się też, jak łączyć czekolady z serem, winem lub innymi napojami.

– **Czekoladowy mindfulness** – Dlaczego degustacja czekolady to dobra lekcja uważności i jak ją przeprowadzić? Jak przeprowadzić codzienny rytuał z czekoladą i dlaczego jest nam to potrzebne?

Możliwe jest połączenie wykładu z **degustacją czekolad**, również w wersji online.