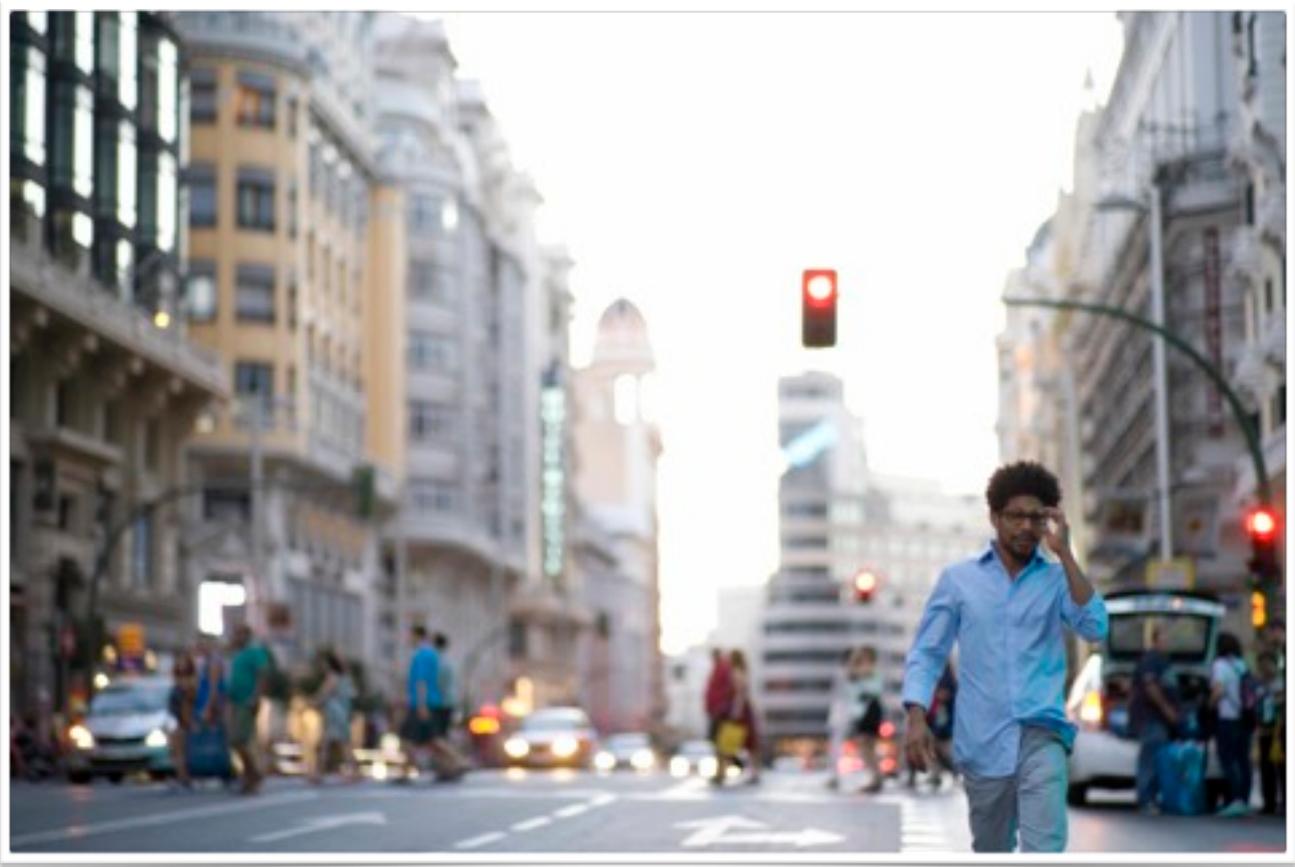


ARTURO CASTILLO

Arturo nació y creció en República Dominicana, un ecosistema lleno de sabores y aromas tropicales. Con sólo 11 años aprendió a cocinar con su abuela, una maestra de la cocina tradicional. Crudivvegano de nacimiento, desarrolló una sensibilidad especial para diagnosticar desventajas alimenticias y aprendió a adaptar los alimentos a la fisionomía y carácter de cada persona. Hace 18 años descubrió la sabiduría Ayurveda que aplica en la actualidad ([lacasitabio](#)) y lleva 24 años cocinando y compartiendo amor y pasión a través de la alimentación natural. [VER VIDEO](#)





LA CASITA BIO

Mi pasión es compartir y recordarles que "la magia de la vida existe" y que estamos dentro de ella en cada instante, aunque a veces no la veamos o nos supere. Para ver dicha magia y sentirla, disfrutarla, vivirla... la transparencia del alma es el punto de partida, y cómo no, la mente y el cuerpo han de estar en plena armonía. Les propongo un maravilloso viaje por las zonas más bonitas de mi ser, allá donde reina la magia de la vida, la cocina fresca, viva, personalizada, consciente, divertida, fácil y sostenible. Un viaje hacia nuestra mejor versión.

¡Sigamos sazonando ligero, consciente y sabroso, no sólo para el paladar, sino para homenajear a nuestro bello cuerpo con los alimentos más afines!



"Ser tu mejor versión y compartir tu magia con el mundo", recordando que el presente es inevitable y que la magia está lejos de intentar entenderlo, sino de saber fluir...



LA CASITA BIO

Ayurveda, “El Arte de fluir con la Vida”

¡Interpretar el Arte a través de la cocina Ayurvédica!

Platos coloridos de fácil preparación para sentirnos más brillantes, llenos de energía, tener mayor concentración y claridad mental y disfrutar de una vida más feliz.

Contenido del Showcooking

1

Introducción: La importancia de saborear el Arte

2

Presentación de Bebidas y alimentos

Alimentos que calientan y alimentos que enfrían el cuerpo y la mente e inspiraciones para una vida más radiante.

3

Cómo tener más energía y claridad mental

Rutinas fáciles y adaptadas a cada necesidad

4

Combinar correctamente los alimentos

Alimentos acordes con la estación, el estado anímico para ser mas creativos...

5

Recetas exclusivas para ti

Espacio para preguntas... y degustación



LA CASITA BIO



BioCultura [VER FOTOS](#)

Entrevista para la revista: @soycómodo.
[VER VIDEO](#)

Showcooking [RTVE: ZUMOTERAPIA](#) [VER VIDEO](#)

Charla / Sesiones informativas:
Alimentación, patrones y emociones [VER VIDEO](#)

Talleres y cursos para Empresas
TVE - Telefónica - Havaianas [VER FOTO](#)



LA CASITA BIO



El principal **objetivo** es guiar y enseñar de forma sencilla, hábitos y recomendaciones prácticas, fáciles y divertidas para una vida más saludable, sostenible y feliz.

Más magia en:



[Facebook](#)



[Twitter](#)



[Instagram](#)