

TALLER DE COCINA VEGETARIANA DE DIARIO

Dia: sábado 28 de marzo de 2009

Hora: 08.30 a.m. a 08.30 p.m.

Lugar: Centro "Jardin de Alhama"

COLABORAN:

Centro de Yoga de Murcia

Centro de Yoga de Cartagena

**Centro de Educación Medioambiental
y Trascendental "Jardin de Alhama"**

**Escuela de Monitores Culturales
Aula Abierta**

CHARLAS DE PRESENTACIÓN

Dia: viernes 13 de marzo de 2009

Hora: 08.30 p.m.

Lugar: Centro de Yoga de Murcia

Dia: viernes 27 de marzo de 2009

Hora: 08.30 p.m.

Lugar: Centro de Yoga de Cartagena

cocina vegetariana diaria

Día: **sábado 28 de marzo de 2009**

Hora: **10.00 a.m. a 08.00 p.m.**

Lugar: **Centro "Jardin de Alhama"**

PROGRAMA

- 10.00 Recepción
- 10.30 Inicio de Taller de Cocina
- 13.15 Final elaboracion Cocina
- 13.30 Practica de Yoga
- 14.30 Comida
- 16.30 Infusión
- 17.00 Charla de Vida Saludable
- 19.00 Meditación
- 19.45 Cierre de la jornada
- 20.00 Despedida

Especialmente dirigido a personas que quieren empezar a cultivar una dieta vegetariana y hábitos saludables.

Por la mañana se desarrollará el taller con recetas de diario, hasta completar una semana. Y al mediodía yoga.

Después de comer habrá un pequeño descanso, para continuar con una charla coloquio de vida saludable.

Terminamos la jornada con una meditación y despedida.

30 €uros

Todas estas actividades estan dirigidas a los usuarios de los talleres y cursos de Vida Sana, Taichi, Reeduación Postural, Yoga y Relajación.

Pueden venir familiares y amigos siempre que simpaticen con la actividad que vamos a realizar. De esta forma pueden compartir y dar a conocer sus practicas.

El día de la actividad se evitará tomar bebidas alcohólicas, café, refrescos de cola, tabaco, excitantes o sedantes que puedan dificultar el objetivo de la misma.

Ponte en contacto con tu Centro para quedar con los demás participantes.

El ingreso del importe de la actividad se puede realizar en el mismo Centro de Educación Medioambiental y Trascendental "Jardin de Alhama", en el momento de la recepción.

Lleva gorra y delantal, ropa cómoda, artículos de higiene y toallas. Para relajación y yoga se recomiendan colores claros, como el blanco. Tambien conviene llevar tapete y una manta de viaje.

