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"**

CHARLAS DE PRESENTACIÓN

Dia: **viernes 13 de marzo de 2009**

Hora: **08.30 p.m.**

Lugar: **Centro de Yoga de Murcia**

Info: **Teléfono 968 297 716**

Dia: **viernes 27 de marzo de 2009**

Hora: **08.30 p.m.**

Lugar: **Centro de Yoga de Cartagena**

Info: **Teléfono 968 313 102**

cocina vegetariana diaria

Dia: **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, Reeducación 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 difcultar el objetivo de la misma.

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

Reserva tu actividad. 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.