



Retiro de Primavera: Yoga y Cocina Vegetariana

Fecha: viernes, 19 de mayo 2017 Domingo, 21 de mayo 2017

Hora de llegada: a partir de las 17h

Ubicación: [Aula de naturaleza el Cantalar](#)

Momento para sentir la fuerza de la naturaleza y sentirnos parte de ella, para escucharse, sentirse, depurar el cuerpo, conectar con nuestra esencia ”.

Precios

Fin de semana completo: 150€ (actividades, materiales, alojamiento y pensión completa de viernes tarde a domingo después de comer)

Sábado y Domingo: 120€ (actividades, materiales, alojamiento y pensión completa sábado y domingo hasta después de comer)

Sólo sábado: 60€ (actividades, materiales, comida y cena, SIN ALOJAMIENTO)

Información y reservas:

Teléfonos: 607573303 – 609645309

Web sobre el alojamiento: www.elcantalarcazorla.com

Para reservas debes mandar un email a info@merkhaba.com, con tus datos personales.

Se considera reservada la plaza cuando se haya hecho un ingreso de 50€ por participante en la siguiente cuenta bancaria: ES5930670102191613529112 (en asunto poner “curso de cocina”)

Proponemos un fin de semana de descanso y recarga, en plena naturaleza, tendrá lugar en el Alojamiento Rural El Cantalar, situada en pleno centro de la Sierra de Cazorla.



En esta ocasión centramos la atención en la importancia de la alimentación, el contacto con la naturaleza, el yoga y la meditación.

Durante el fin de semana, aprenderemos mediante el curso teórico y práctico, cómo elaborar menús vegetarianos variados y equilibrados mediante recetas sencillas a base de semillas, cereales legumbres, frutos secos y deliciosas frutas y verduras ecológicas de temporada (que luego degustaremos en las comidas).

Taller de elaboración de pan. Contamos en esta ocasión única con la presencia de una experta panadera que nos enseñará a elaborar pan casero en un horno tradicional de Leña.







PROGRAMA PROVISIONAL

Viernes (Llegada y acomodo en el Cantalar a lo largo de toda la tarde)

20.00 Bienvenida de los participantes

21.00 Cena

22.00 Velada

Sábado

08.30 Sesión de Yoga y Meditación en la naturaleza.

09.30 Desayuno

10.30 Taller de elaboración de pan con experto donde aprenderemos a elaborar distintos tipos de panes

14.00 Comida y descanso

17.00 Paseo por el bosque

19.00 Charla introducción a la cocina vegetariana energética y saludable.

21.00 Cena

22.00 Libre

Domingo

08.30 Sesión de yoga y meditación en la naturaleza

09:30 Desayuno

10.30 Taller de cocina

12.00 Descanso

12.30 Continuamos con el taller

14.00 Comida de los deliciosos platos elaborados

15.00 Despedida de los participantes

Traer ropa cómoda, esterilla para yoga y calzado adecuado para salir al campo, toalla, útiles de aseo personal,la mejor de tu sonrisas...