

TALLER DEL SOLSTICIO DEL CENTRO DO EN EL CASERIO LA CORONA

Fechas: 28 a 30 Diciembre 2018

CRONOGRAMA TALLER:

VIERNES 28 DIC

A partir de 18,30 h	Llegada, acomodación y actividades libres
22 h	Cena

SABADO 29 DIC

9 a 9,45 h	Yoga
9,45 a 10,30 h	Desayuno
10,30 h	TALLER
14 a 16 h	Comida
16,30 a 20 h	TALLER
20 a 21,30 h	Actividades libres
22 h	Cena

DOMINGO 30 DIC

9 a 9,45 h	Yoga
9,45 a 10,30 h	Desayuno
10,30 h	TALLER
13,45 h	Cierre TALLER
14,30 a 16,30 h	Comida
17 h	DESPEDIDA

MATRICULA: 200 euros por persona.

INCLUYE:

Alojamientos y pensión completa ,

Entrada tarde viernes 28 y salida tarde domingo 30 diciembre 2018

[illegible]

MENUS PROPUESTOS:

DESAYUNOS: Sábado 29 y domingo 30 dic

- Café e infusiones ecológicas, Zumos
- Panes caseros de espelta, centeno ..
- Miel, Aceite de oliva, Mermeladas, Tomate
- Embutido: Jamón York, Jamón Serrano, Sobrasada, Salchichón..
- Humus de garbanzo germinado

CENA VIERNES 28 dic

- Crema de calabaza y zanahoria
- Ensaladas variadas y Ensalada simbiótica
- Huevos de corral, con patatas al horno ó patatas fritas sin almidón.
- Pates de germinados
- Fruta del tiempo
- Panes Caseros variados: espelta, centeno
- Bebidas: Agua, Kefir, Vinos, refrescos, café e infusiones.

COMIDA SABADO 29 dic

- Lentejas
- Arroz al horno
- Albóndigas pollo y pavo
- Ensalada simbiótica y Ensaladas variadas
- Pate de germinados
- Fruta del tiempo
- Panes caseros variados: espelta, centeno..
- Bebidas: Agua, kéfir, Vinos, refrescos, café e infusiones

CENA SABADO 29 dic

- Torrada de carne a la brasa
- Patatas Horno
- Ensalada variadas y Ensalada simbiótica
- Pate de germinados
- Fruta del tiempo
- Panes Caseros variados: espelta, centeno
- Bebidas: Agua, Kefir, Vinos, refrescos, café e infusiones.

COMIDA DOMINGO 30 dic

- Potaje de garbanzos y acelgas
- Arroz blanco
- Lomo cerdo en salsa
- Ensalada simbiótica y Ensaladas variadas
- Pate de germinados
- Fruta del tiempo
- Panes caseros variados: espelta, centeno..
- Bebidas: Agua, kéfir, Vinos, refrescos, café e infusiones