

ZEN AL VOLTANT DE LA TAULA

Horari:

Dijous 23 de maig (arribada)

17.30h Sopar

19.00h Pràctica de la tarda

Divendres 24 de maig

6.30h Pràctica del matí (opcional)

8.30h Esmorzar (menjar formal a l'estil dels temples zen, explicació)

9.30h-12.30h Classe: Noodles (tallarines)

13.00h Dinar

15.30h-17.00h Classe: Bolets

17.30h Dinar

19.00h Pràctica de la tarda (opcional)

Dissabte 25 de maig

6.30h Pràctica del matí (opcional)

8.30h Esmorzar

9.30h-12.30h Classe: Tofu i patés

13.00h Dinar

15.30h-17.00h Classe: Llegums i xocolata saludable

17.30h Sopar

19.00h Pràctica de la tarda (opcional)

Diumenge 26 de maig

6.30h Pràctica del matí (opcional)

8.30h Esmorzar

9.30h Xerrada i Q&A (preguntes i respostes)

Partida