

ZEN ALREDEDOR DE LA MESA

Horario:

Jueves 23 de mayo (llegada)

17.30h Cena

19.00h Practica de la tarde (opcional)

Viernes 24 de mayo

6.30h Practica de la mañana (opcional)

8.30h Desayuno (comida formal en el estilo de los templos zen, explicación)

9.30h-12.30h Clase: Noodles (tallarines)

13.00h Comida

15.30h-17.00h Clase: Setas

17.30h Cena

19.00h Practica de la tarde (opcional)

Sábado 25 de mayo

6.30h Practica de la mañana (opcional)

8.30h Desayuno

9.30h-12.30h Clase: Tofu y patés

13.00h Comida

15.30h-17.00h Clase: Legumbres y chocolate saludable

17.30h Cena

19.00h Practica de la tarde (opcional)

Domingo 26 de Mayo

6.30h Practica de la mañana (opcional)

8.30h Desayuno

9.30h Charla y Q&A (preguntas y respuestas)

Partida