



Wellness vegetariánské vaření v teorii i praxi

podle zásad pro stravu podporující zdraví

víkend 6. - 8. října 2017

v Maháprabhudíp ášramu ve Střílkách

Pod vedením Ing. Elišky Škvařilové

Kurz je určen pro zkušené kuchaře i úplné začátečníky. Kurz doporučujeme jednotlivcům i rodinám s dětmi.

Proč jet na kurz

1. Chci jídlo, které podpoří mé zdraví!
2. Chci odstranit únavu a zvýšit svoji výkonnost!
3. Chci mít jasno v protichůdných názorech na správnou výživu! Chci znát svoji ideální stravu.
4. Chci ochutnat pokrmy, které budou zdravé a chutné!
5. Chci vědět jak zdravá jídla připravit, jak si sestavit jídelníček pro sebe, rodinu, své malé dítě, v době kdy jsem těhotná, kdy kojím ...
6. Chci vědět proč mě chutná nezdravé jídlo? Jak to udělat, aby mě chutnalo to zdravé?

Cíl Kurzu

- Nalezení vlastní cesty ke zdraví a kvalitě života.
- Dát orientaci v kvalitě potravin.
- **Dozvědět se o základech vaření a koření jídel z ovoce, zeleniny, luštěnin, obilovin a texturátů (tofu, KLASO, Ceria, apod), Pečení chleba z kvásku.**

Lektoři

Manželé Jaroslav a Eliška Škvařilovi vychovali spolu pět vegetariánských dětí. Kurzy zdravé výživy vedou od roku 1984. Wellness a vegetariánská jídla úspěšně zavedli i do gastronomických provozů.

- Nejnovější poznatky servírujeme až na talíř, jako senzoricky atraktivní a nutričně hodnotné moderní pokrmy.
- TYTO NEJNOVĚJŠÍ POZNATKY PROPOJUJEME S TRADIČNÍMI VÝŽIVOVÝMI SYSTÉMY.
- NOVÉ POZNATKY VÁM PROPOJÍME Z VAŠIMI SOUČASNÝMI ZKUŠENOSTMI. TO VÁM DÁ SÍLU POZNANÉ REALIZOVAT.

Organizační pokyny

Kde: Maháprabhudíp ášram ve Střílkách areál barokního zámku a parku.

Zahájení: v pátek 6. 10. 2017 v 17:30 (večeře). Je možné přijet i dříve.

Ukončení: v neděli 8. 10. 2017 ve 13:00 po obědě.

Cena:

- Konečná cena pro veřejnost 3.200,- Kč **do 20. 9. 2017**, pak 3.400,- Kč.
- Storno: do 20. 9. 2017 100% ceny, od 21. 9. 2017 pouze částka za stravu a ubytování.
- **Není možné platit v hotovosti.**

Adresa: Zámecká 202, 76804 Střílky, **Telefon:** 573 375 113, **e-mail:** programy@yoga.cz

Bližší informace na www.joga.cz/striiky

Dotazy k programu volejte na 774 528 391

Počet míst je omezen.