

VACANCES CULINÀRIES A EIVISSA PER MONTSE VALLORY

18-23 setembre 2010

Practica la cuina saludable en un entorn natural privilegiat

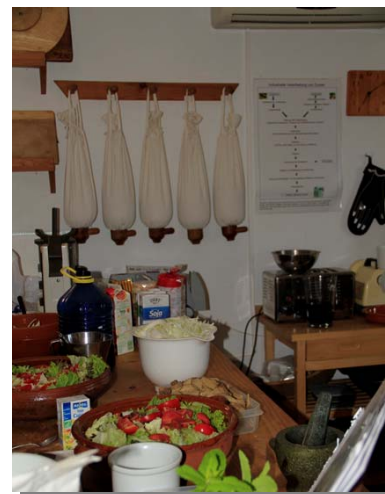
Combina la possibilitat d'aprendre la cuina natural, començar el dia amb exercicis de ioga revitalitzant, explorar l'illa i gaudir la posta de sol en una cala meravellosa.

Classes de cuina

Objectiu: crear plats equilibrats, utilitzant varietat d'aliments integrals amb tècniques culinàries saludables.

- Com planificar un menú equilibrat i satisfactori
- Aprèn a crear plats deliciosos, combinant varietat de sabors, colors i textures
- Com fer pa integral amb llevat mare

4 hores diàries de classe de cuina demostrativa i participativa. Elaboració de plats deliciosos i saludables, des de la sopa fins les postres, amb ingredients integrals de la més alta qualitat, sempre que sigui possible ecològics, sense utilitzar els aliments que produeixen les al·lèrgies més comunes com els làctics, el blat i el sucre. Els menús inclouen tant hortalisses crues com cuites.



Programa d'activitats

Activitats de matí

8 - 9h	Ioga (optatiu)
9 - 10h	Esmorzar
11-15h	Classe de cuina
15-16h	Dinar

Activitats de tarda

Tardes lliures per a qui vulgui explorar i gaudir l'illa pel seu compte, rebre un massatge amb la Nishtha (no inclòs en el preu) o apuntar-se a les següents activitats en grup:



- Excursions guiades per muntanyes i cales meravelloses.
- Visita guiada al castell de Dalt Vila, el casc antic de la ciutat (botigues obertes fins les 11 de la nit).
- Mercat Les Dàlies, Sant Carles, zona on van viure els *hippies* als 70's, un lloc especial on trobar coses insòlites (dissabte tarda).

Es convenient disposar de vehicle propi.

Lloc

Sa Tanqueta, Sant Mateu d'Albarca, Eivissa

Antiga finca eivissenca rehabilitada amb un gust exquisit, a la vall de Sant Mateu, paradís de pau amb jardins Zen, sala de meditació, sauna bio.

La finca sencera està reservada per al grup: 12 places en 5 habitacions individuals, 2 dobles i un apartament per a 3 persones.



Dates

Opció A, estada completa: del dissabte 18 al dimecres 22 setembre 2010

Opció B, cap de setmana: dissabte 18 i diumenge 19 de setembre 2010

Arribada i sortida

Inici: dissabte 18, a les 11h

Final: dimecres 22, a les 16h

Possibilitat d'arribar el dia 17, a partir del migdia.
Cal sortir de Sa Tanqueta abans del dijous 23 al migdia.

Preus i condicions

Opció A: 550 €/persona

Opció B: 220 €/persona

El preu Inclou:

- classes de cuina
- receptari i apunts
- habitació
- esmorzar i dinar
- 3 sessions de ioga (dissabte, diumenge i dimarts)
- visites guiades a la tarda (transport no inclòs)
- cuina a disposició per preparar-se un sopar lleuger (amb aliments propis)

Reserva de plaça: dipòsit de 100 € / persona

Places limitades. Convé fer la reserva amb temps.



Inscripció i forma de pagament

Per reservar plaça i inscriure't envia un email a mvallory@gmail.com amb les teves dades: nom complet i telèfon de contacte, indicant opció A o B. Rebràs les instruccions per fer les transferències bancàries de la reserva de plaça i de la inscripció.

Data límit d'inscripció: divendres 3 de setembre

AVIS: prioritzem les reserves per l'estada completa. Les reserves parcials passen a llista d'espera. Confirmarem la disponibilitat 2 dies abans de la data límit d'inscripció. Si no quedessin places, es retornaria el dipòsit.

Recomanem

Pràctica culinària

Portar calçat i roba còmoda, ganivet de verdures habitual (opcional) y davantal.

Lloguer de vehicles

Es recomanable llogar per Internet amb antelació, per tal d'obtenir millors preus.