

# VACACIONES CULINARIAS EN EIVISSA POR MONTSE VALLORY

18-23 septiembre 2010

## Practica la cocina saludable en un entorno natural privilegiado

Combina la posibilidad de aprender la cocina natural, empezar el día con ejercicios de yoga revitalizantes, explorar la isla y disfrutar la puesta de sol en una cala maravillosa.

### Clases de cocina

Objetivo: crear platos equilibrados, utilizando variedad de alimentos integrales con técnicas culinarias saludables.

- Cómo planificar un menú equilibrado y satisfactorio
- Aprende a crear platos con chispa, combinando variedad de sabores, colores y texturas
- Cómo hacer pan integral con levadura madre

4 horas diarias de clase de cocina demostrativa y participativa.

Elaboración de deliciosos platos saludables, desde la sopa hasta el postre, con ingredientes integrales de la más alta calidad, siempre que sea posible ecológicos, sin utilizar los alimentos que producen las alergias más comunes como los productos lácteos, el trigo y el azúcar.

Los menús incluyen tanto hortalizas crudas como cocidas.



### Programa de actividades

#### Actividades de mañana

8 - 9h	Yoga (optativo - 3 sesiones)
9 - 10h	Desayuno
11-15h	Clase de cocina
15-16h	Comida

#### Actividades de tarde

Tardes libres para quien quiera explorar y disfrutar la isla por su cuenta, recibir masaje con *Nishtha* (no incluido en el precio) o apuntarse a las siguientes actividades en grupo:



- Excursiones guiadas a zonas montañosas y calas maravillosas.
- Visita guiada al castillo de Dalt Vila, el casco antiguo de la ciudad (tiendas abiertas hasta las 11 de la noche).
- Mercadillo Les Dàlies en Sant Carles, zona donde vivieron los hippies en los 70's, un lugar especial donde encontrar cosas insólitas (sábado tarde).

*Es conveniente disponer de vehículo propio.*

## Lugar

Sa Tanqueta, Sant Mateu d'Albarca, Eivissa

Antigua finca ibicenca rehabilitada con un gusto exquisito, en el valle de Sant Mateu, paraíso de paz con jardines Zen, sala de meditación, sauna bio.

La finca entera está reservada para el grupo: 12 plazas en 5 habitaciones individuales, 2 dobles y un apartamento para 3 personas.



## Fechas

**Opción A, completo:** del sábado 18 al miércoles 22 de septiembre 2010

**Opción B, fin de semana:** sábado 18 y domingo 19 de septiembre 2010

## Llegada y salida

Inicio: sábado 18, a las 11h

Final: miércoles 22, a las 16h

Posibilidad de llegar el día 17, a partir del mediodía.

Es imperativo salir de Sa Tanqueta antes del jueves 23 al mediodía.

## Precios y condiciones

**Opción A:** 550€ / persona

**Opción B:** 220€ / persona

El precio Incluye:

- clases de cocina
- recetario y apuntes
- habitación
- desayuno y comida
- 3 sesiones de yoga (sábado, domingo y martes)
- visitas guiadas por la tarde (transporte no incluido)
- cocina a disposición para prepararse una cena ligera (con alimentos propios)



**Reserva de plaza:** depósito de 100€/persona

Plazas limitadas. Conviene hacer la reserva con tiempo.

## Inscripción y forma de pago

Para reservar plaza e inscribirte manda un email a [mvallory@gmail.com](mailto:mvallory@gmail.com) con tus datos: nombre completo y teléfono de contacto, indicando opción A o B. Recibirás las instrucciones para hacer las transferencias bancarias de la reserva de plaza y de la inscripción.

**Fecha límite de inscripción: viernes 3 de septiembre**

**AVISO:** priorizamos las reservas para la estancia completa. Las reservas parciales pasan a lista de espera. Confirmaremos la disponibilidad 2 días antes de la fecha límite de inscripción. En la negativa, se devolverá el depósito.

## Recomendamos

### Práctica culinaria

Llevar calzado y ropa cómoda, cuchillo de verduras habitual (opcional) y delantal.

### Alquiler de vehículos

Es recomendable alquilar por Internet con antelación, para obtener mejores precios.