



Kurz: **MAKROBIOTIKA - RADOST Z JÍDLA**

Kurz povede **Pavλίna Cidlíková**, která se věnuje MB vaření a poradenství 17 let.

Budeme se setkávat **1x za 14 dní, 5 pondělků za sebou**

začínáme v pondělí 11. 4. 2016 od 17:00 – do cca 20:00 hod

další termíny: 25.4., 9.5, 23.5. a 30.5.

Dozvíte se :

- co je to makrobiotika – teoretické základy, energie jin jang, energie v jednotlivých elementech 5 prvků
- jak funguje MB v souladu s ročním obdobím, den a MB, rok a MB
- o léčivých účincích jednotlivých potravin a ingrediencí
- MB a pohyb - orgánová sestava cviků
- kyseliny a zásady
- společné praktické přípravy jídel a nápojů

Jednotlivé kurzy na sebe částečně navazují. Jídla, která si s radostí uvaříme, společně taky sníme. Domů si odnesete recepty a také budete mít prostor na dotazy a vzájemné sdílení svých zkušeností. Každé pondělí se bude vařit jiné jídlo. Jaké – to se včas dozvíte :).

Cena jedné lekce je 400 Kč. Přihlásit se můžete na kterékoliv pondělí, které vás zaujme, nebo na 5 pondělí za sebou za sebou. V tom případě získáváte slevu 200 Kč.. Nebudete platit 2000 Kč, ale zaplatíte 1800 Kč. **Na každou lekci se platí záloha 200Kč.** Na 5 kurzů za sebou 1000 Kč. Více informací o platbě dostanete po přihlášení. Pokud se přihlásíte a nebudete se moci zúčastnit, sdělte to prosím včas – to znamená nejpozději v pátek před kurzem.. Odhlásíte-li se později, zálohu již nebudeme vracet. Místo sebe můžete vždy poslat náhradníka. Doporučujeme si vzít s sebou poznámkový blok, složku na písemné materiály, které budete průběžně dostávat, pohodlné oblečení a přezůvky.

Bude nám potěšením, když Vám naše kurzy pomohou najít cestu k takovému vaření, které Vám bude přinášet do života radost, rovnováhu, harmonii, návrat k přírodě, zdraví pro celou rodin

Olga Kovářová tel. 605 897 744 a Vendula Martinková tel. 725 675 005

Více informací a možnost přihlášení na www.vendulamartinková.cz. Pokud chcete vědět o každém kurzu včas, přihlaste se, prosím k zasílání informací. Máte -li ve svém okolí někoho, koho by tyto informace mohly zajímat, prosím přepošlete je dál.