

1. a 2. KURZ VAŘENÍ

aneb jak zdravě „provařit“ víkend



Kdy:

1.kurz: pátek 14. 6. 16:00 vaříme večeri - neděle 16. 6. 2019 do 14:00

2.kurz: pátek 25. 10. 16:00 vaříme večeri - neděle 27. 10. 2019 do 14:00, možnost prodloužit si min. do 28. 10.

Podmínkou je účast na celé akci.

Kde: horské středisko Eljon, Špindlerův Mlýn 33

Můžete se těšit na velmi praktický kurz, kde se sami budete učit zdravě připravovat pod odborným vedením snídani, obědy, večere i deserty. Vařit se bude bez živočišných a mléčných produktů. Na program je též rozcvička, společná debata, odpovědi na dotazy a možnost výletu do hor.

Lektoři: David a Ajka Jakubcovi (www.Dajka.cz), zdravě vaří řadu let, vedou základní kurzy vaření, vaří na akcích, pořádají festivaly a profesně vaří v Jídelně u Tří vegetariánů v Ústí nad Orlicí. (<https://www.greenapotheke.cz/utrivegetarianu/> + fb)

Příjezd: 14:00–16:00, parkování u objektu

Stravování: plná penze (snídani, oběd, večere)

Cena pro 1 osobu (pá-ne):

380 Kč ubytování s našimi lůžkovinami nebo 320 Kč s vlastním spacákem

2.200 Kč kurzovné včetně parkovného

Platba: celá částka na účet č. 1304088309/0800, variabilní symbol 33, specifický symbol bude přidělen po přihlášení

Storno poplatek: do 7 dnů před začátkem 50 % ceny pobytu, 7-0 dní 100 % ceny

Přihlášky: po-pá: 9:00-16:00, Eljon o.p.s., 543 51 Špindlerův Mlýn 33, info@eljon.cz, tel. 732 580 154, www.eljon.cz

K dispozici: podkrovní kaple, krb, wifi zdarma, venkovní altán a ohniště

S sebou: ostrý nůž, škrabku, prkýnko (plast-dřevo), zástěru, utěrku na ruce, psací potřeby, pohodlné oblečení do kuchyně a na cvičení, karimatku na cvičení

Po předchozí domluvě lze pobyt ve středisku Eljon prodloužit. S přihlášením neváhejte.

**Bože, dej, ať se smírím s tím, co změnit nemohu, ať změním to, co změnit mohu,
ať jedno od druhého rozeznám.
sv. František z Assisi**

