



Ramowy program kursu - Gotowanie według Ajurwedy

Piątek:

17.30 – 20.00 zaczynamy krótką pracą w kuchni, kolacją i wykładem

Sobota:

8.30 – 9.00 śniadanie

9.00 – 10.00 czas wolny

10.00 – 11.30 wykład

11.30 – 13.30 praca w kuchni

13.30 – 14.00 obiad

14.00 – 15.30 czas wolny

15.30 – 16.30 wykład

16.30 – 18.00 praca w kuchni

18.00 – 18.30 kolacja

18.30 – 20.00 czas wolny

20.00 – 21.00 wieczorna medytacja, spacer

Niedziela:

8.30 – 9.00 śniadanie

9.00 – 10.00 czas wolny

10.00 – 11.30 wykład

11.30 – 13.30 praca w kuchni

13.30 – 14.00 obiad