

PROGRAMA

Día 1- Viernes 30/Mayo

- 17.00 Recibimiento participantes y acomodación
- 19.00 Presentación del programa, del equipo y de los participantes
"Cocinar, comer, compartir: las tres herramientas para el bienestar"
- 21.00 Cena: Introducción a la dieta Mediterránea "Un paseo por las recetas de Boca y Tambo"
- 22.30 Descanso

Día 2- Sábado 31/Mayo

- 9.00 Desayuno
- Tiempo libre -
- 11.00 Charla con Steve: Dieta Mediterránea, orígenes y transición nutricional
- 12.00 Clase de cocina teórico-práctica: El plato de Harvard y el "embudo de alimentación".
- 14.00 Comida
- 17.00 Senderismo consciente/ Apicultura en la finca (*actividad opcional no incluida en el precio, 20€/p)
- 20.00 `Master class` sobre aderezos, aliños y maceraciones.
- 21.00 Cena
- 22.30 Descanso

Día 3- Domingo 1 Junio

- 9.00 Desayuno
- 10.00 Senderismo consciente
- Tiempo libre -
- 11.00 Charla con Steve. Cocinar, comer, compartir: las tres herramientas para el bienestar
- 12.00 Clase de cocina teórico-práctica: Experimentando con fermentados
- 14.00 Comida
- 17.00 Despedida y cierre de Boca y Tambo