



Agenda de Primavera

Mas Collesplanes - Les Guilleries - Savassona

23 al 25 de marzo: Taller intensivo de **percusión**, djembé con Boris.

30 y 31 de marzo: **Libre**, espacio disponible para quien quiera reservar.

6 y 7 de abril: Encuentro de **Luna Llena, yoga y meditación**

a cargo de Catalina González (Profesora certificada de Hatha Yoga Integral en 2007. Ha dado clases a adultos y niños en centros de Colombia y Estados Unidos. Actualmente da Yoga y Masaje Thai en Barcelona.) y Laura Rila Gómez (Master Jin Kei Do con 10 años de experiencia en Bs As Argentina, y Catalunya. Ver perfil completo en "quienes somos" de www.masintegral.com)

14 y 15 de abril: **Cocina vegetariana ecológica** con Laura Rila (usamos ingredientes bio de nuestra granja) + **manufacturación de la lana** con Carla Ruiter.

21 y 22 de abril: **Libre**, espacio disponible para quien quiera reservar.

28 y 29 de abril: Introducción a la **meditación**, con Laura Rila.

5 y 6 de mayo: Intensivo de **cocina vegetariana ecológica**, enfocado a la elaboración de **carnes vegetales** (hamburguesas, milanesas, bifes, etc), con Laura Rila.(usamos ingredientes bio de nuestra granja)

19 y 20 de mayo: **Libre**, espacio disponible para quien quiera reservar.

26 y 27 de mayo: **Meditación**, enfocado en técnicas para soltar energías estancadas y relajación, con Laura Rila.

2 y 3 de junio: **"Pan y Queso" ecológicos**, aprenderemos a hacer: pan de espelta integral eco con levadura madre, queso fresco de cabra y tofu, con Anton y Laura Rila.

9 y 10 de junio: **Libre**, espacio disponible para quien quiera reservar.

16 y 17 de junio: Introducción al concepto y uso del **Mandala**, con Laura Rila (Lic. en Artes Visuales y Prof. de Pintura, IUNA Bs As).

23 y 24 de junio: Encuentro de **San Juan...**