

# TALLER DE CUINA ECO-INTEGRAL VEGETARIANA + TALLERS DE LLANA

Dissab. 14, 10 hs. fins  
Dium. 15 de abril 12,30 hs.  
en Mas Collsesplanes - Montseny  
[www.masintegral.com](http://www.masintegral.com)

**Taller 1, cuina:** Maquis (rollets japonesos amb alga + arròs + aguacate) + sopa de miso + galletes espelta amb paté de tofu i pastanaga + pastís de civada i pomes  
Amb Laura Rila

**Taller 2, llana:** la llana (rentat, esquilar, tintat) filar amb fus.  
Amb Carla Rüter

**Taller 3, llana:** Una creació de feltre (tapís , o bè pintar amb llana)  
Amb Carla Rüter



PORTAR: tovallola i sabatilles d'anar per casa.

**85 €.-** Inclou els 3 tallers (1 de cuina + 2 de llana), els menjars del dissabte, acollida nit dissabte i esmorzar del diumenge.

**RESERVA:** Fins el dimecres 11, senyal de € 30 x banc, [info@masintegral.com](mailto:info@masintegral.com)