

Pidä ruokatauko!

RUOKARETRIITTI KAUNIISSA SAVONLINNASSA

** Tammikuun ruokaretriitti 29.1.-31.1.2010 (3 vrk)*

** Kevään ruokaretriitti 1.4.-5.4.2010, pääsiäisen aikaan*

Ohjelmassa on prosessidraamatyöskentelyä, kevyttä ruokaa, herkkukokkaamista, rentouttavaa liikuntaa ja hiljentymistä luonnon keskellä. Taiteen ja draaman keinoin ruokaretriitti auttaa osallistujia hahmottamaan uusia ratkaisumalleja oman arjen ja ympäristön asettamien paineiden tasapainottamiseen. Luvassa on kävelyä luontopoluilla, uintia, saunomista, draamatyöskentelyä ja konkreettista kokkaamista iloisen rentouttavissa merkeissä. Tule mukaan pitämään kunnan ruokatauko!

Koulutuksesta vastaavat alan asiantuntijat, ravitsemustieteen tohtori Irja Haapalan ja ilmaisukasvatuksen lisensiaatti Seija Okkosen johdolla.

Rauhaisan hetken luonnon parissa tarjoaa Savonlinnan kristillinen opisto ja sen tunnelmallinen Vanha Pappila.

Kurssin hinta Savonlinnassa on 270€/3 vrk ja 350 €/4 vrk. Hintaan sisältyy majoittuminen 2 hengen huoneissa, ruokailut, sauna, liikuntaohjaus ja draamatyöskentely sekä ruoka- ja ravitsemusohjaus ja kokkaus.

Lisää tietoa ja ilmoittautumiset Ruokaretriittiin

soittamalla tai sähköpostilla:

Puhelin 015 - 572 910, info @ sko.fi,

tai 050 3863571, info @ i-diet.fi.