

# 3 kouzelné soboty



**sobota 23. 2. 2019**

## **Kouzlo vegetariánské zabíjačky**

(recepty na prejt s adzuki, prejt z pohanky, zabíjačková polévka z kořenové zeleniny k nerozeznání od vepřové)

**sobota 30. 3. 2019**

## **Kouzlo půstu**

(postní snídane, oběd a večeře, dopolední a odpolední cvičení DO-IN a Zhineng QI gong, závěrečná meditace,)

**sobota 4. 5. 2019**

## **Kouzlo kvásku**

(práce s kváskem, příprava těsta, vychytávky, které v knihách nenajdete)



Začátek je vždy v **9.00** – předpokládaný konec v **19.00**.  
V ceně je zahrnutý oběd i večeře, zkrátka vše co si uvaříme si také sníme.

**Kde: restaurace Element Uhelná ulice č. 11,  
Olomouc**

**Cena jednotlivých kurzů: 1.950,-**  
při přihlášení a zaplacení zálohy na všechny 3 kurzy se cena snižuje na **1.700,-** za kurz  
**Zálohu 500,-** poslat na účet FIO 2000763920/2010, doplatek na místě

### **Kurz vede:**

**Ing. Dagmar Lužná**- akreditovaná poradkyně makrobiotického životního stylu, autorka  
a spoluautorka bestsellerů makrobiotických kuchařek.

**Přihlášky** na adresu [luzna@studio-luna.cz](mailto:luzna@studio-luna.cz), nebo na **tel. 602545523**

Po uhrazení zálohy dostanete další info.