



KOIVIKKO - ELÄMÄNTAPA INSTITUUTTI

KARPALO KASVISRUOAN VALMISTUS -KURSSI

Tervetuloa luonnon keskelle Koivikkoon rentoutumaan
ja valmistamaan herkullista kasvisruokaa yhdessä

SU-KE 12-15.09.2021

KOIVIKONTIE 8, 50200 MIKKELI

Ravinto, luonto, liikunta ja stressin hoito tukevat
hyvinvointiasi ja terveyttäsi



TÄLLÄ KÄYTÄNNÖNLÄHEISELLÄ KURSSILLA ON LUVASSA MM:

HINTA:

320€/hkl 2:n hengen
huoneessa

380€/hkl 1:n hengen
huoneessa

Sisältää majoituksen,
opetuksen, ruoka
ohjeet ja ruoan.
Hinta sisältää alv.

-Maittavaa kasvipäistä
ruokaa ja yhdessä kokkailua

- Liikuntaa ja ulkoilua
kauniissa luonnossa

- Saunomista &
hemmottelua

ILMOITTAUTUMINEN:

Rajoitetusti tilaa -varaa paikkasi pian!

elamantapakorjaamo@gmail.com

Laura Rytman: +358 440 616 050



OHJELMA

SUNNUNTAI 12.9

- 17.00 Päivällinen
- 18.00 Tervetuloa ja info
- 19.30 Sauna naiset
- 20.30 Sauna miehet

MAANANTAI 13.9

- 7.10 Aamiaiset valmistelut
- 7.30 Aamiainen
- 8.30 Vapaata ulkoilua
- 9.00 Luento
- 10.15 Lounaan valmistus ryhmissä
- 12.15 Lounas
- 13.15 Ulkoilua/Kävelyä
- 14.00 Luento
- 15.15 Päivällisen valmistus ryhmissä
- 17.15 Päivällinen
- 19.00 Sauna naiset
- 20.00 Sauna miehet

TIISTAI 14.9

- 7.10 Aamiaiset valmistelut
- 7.30 Aamiainen
- 8.30 Vapaata ulkoilua
- 9.00 Luento
- 10.15 Lounaan valmistus ryhmissä
- 12.15 Lounas
- 13.15 Ulkoilua/Kävelyä
- 14.30 Ruoanvalmistus "demo"
- 15.45 Illallisen valmistus
- 17.15 Juhlava illallinen
- 19.00 Sauna naiset
- 20.00 Sauna miehet

KESKIVIIKKO 15.9

- 7.10 Aamiaiset valmistelut
- 7.30 Aamiainen
- 8.10 Ulkoilua
- 9.00 Lounaan valmistusta ryhmissä
- 11.15 Lepoa/ pakkausta
- 12.15 Lounas

Sydämellisesti tervetuloa Koivikkoon!

-Oikeus ohjelman muutoksiin pidätetään-