

RECONECTA Y VEGETALÍZATE EN 7 DÍAS
23-29 AGOSTO 2020

CAN CADET (GURB)

.....



**EDICION ESPECIAL
COVID-19**

**HABITACIÓN
PRIVADA POR
PERSONA**

PROFESORADO Y ORGANIZACIÓN



Prabhu Sukh (Alex Pirla)

Chef

www.prabhusukh.es



Vacka

Quesos veganos

www.vacka.es



Javier Medvedovsky

Chef

www.espiritualchef.com



Marta Ramos

Nutrición

www.martaramosc.com



Xavier Pirla

(pendiente confirmación)
PNL y gestión emocional
www.talentinstitut.com



Marga Rovira

Yoga y meditación



Paqui Mancilla

Mindfulness



Xavi Sorolla

Baños de sonido
www.profundacalma.com



Albert Toà

Organización



Marga Cosp

Microbiota Intestinal y organización
www.margacosp.com



23 DE AGOSTO

17:00 PM

LLEGADA

Llegada de los alumnos a la "Masía Can Cadet"
Acomodación en las habitaciones y entrega del dossier del curso

18:30 PM

BIENVENIDA

Coctel saludable de bienvenida y presentación del curso

20:00 PM

CENA

21:30 - 22:00

MEDITACIÓN Y INFUSIONES



24 DE AGOSTO

7:15 AM

¡BUENOS DÍAS!

Agua con limón y hierba de trigo de la Doctora Ann Wigmore

7:45 AM

HATHA YOGA

By Marga Rovira

9:00 AM

DESAYUNO

Desayuno consciente "Mindful eating"

10:00 - 13:00 PM

FERMENTADOS Y COCINA VEGANA

by Prabhu Sukh

11:15 AM

SNACK

Snack media mañana

13:00 PM

COMIDA Y TIEMPO LIBRE

15:30 - 17:00 PM

NUTRICIÓN

Alimentación vegetal: Beneficios y necesidades nutricionales by Marta Ramos

17:30 PM

YOGA INTEGRAL

By Marga Rovira

18:30 PM

TIEMPO LIBRE

20:00 PM

CENA

21:30 - 22:00 PM

MEDITACIÓN Y INFUSIONES



25 DE AGOSTO

7:15 AM

¡BUENOS DÍAS!

Agua con limón y hierba de trigo de la Doctora Ann Wigmore

7:45 AM

HATHA YOGA

By Marga Rovira

9:00 AM

DESAYUNO

Desayuno consciente "Mindful eating"

10:00 - 13:00 PM

CLASE COCINA VEGANA

By Prabhu Sukh

11:15 AM

SNACK

Snack media mañana

13:00 PM

COMIDA Y TIEMPO LIBRE

15:30 - 17:00 PM

NUTRICIÓN

Elabora tu menú saludable
by Marta Ramos

17:30 PM

YOGA INTEGRAL

By Marga Rovira

18:30 PM

TIEMPO LIBRE

20:00 PM

CENA

21:30 - 22:00 PM

MEDITACIÓN Y INFUSIONES



26 DE AGOSTO

7:15 AM

¡BUENOS DÍAS!

Agua con limón y hierba de trigo de la Doctora Ann Wigmore

7:45 AM

HATHA YOGA

By Marga Rovira

9:00 AM

DESAYUNO

Desayuno consciente "Mindful eating"

10:00 - 13:00 PM

CLASE COCINA RAW FOOD

By Javier Medvedovsky

11:15 AM

SNACK

Snack media mañana

13:00 PM

COMIDA Y TIEMPO LIBRE

15:30 - 17:00 PM

MICROBIOTA INTESTINAL

La puerta de tu salud by Marga Cosp

17:30 PM

YOGA INTEGRAL

By Marga Rovira

18:30 PM

TIEMPO LIBRE

20:00 PM

CENA

21:30 - 22:00 PM

MEDITACIÓN Y INFUSIONES



27 DE AGOSTO

7:15 AM

¡BUENOS DÍAS!

Agua con limón y hierba de trigo de la Doctora Ann Wigmore

7:45 AM

HATHA YOGA

By Marga Rovira

9:00 AM

DESAYUNO

Desayuno consciente "Mindfull eating"

10:00 - 13:00 PM

CLASE COCINA RAW FOOD

By Javier Medvedovsky

11:15 AM

SNACK

Snack media mañana

13:00 PM

COMIDA Y TIEMPO LIBRE

15:30 - 17:00 PM

MINDFULNESS

Mindfulness como herramienta de gestión emocional By Paqui Mancilla

17:30 PM

YOGA INTEGRAL

By Marga Rovira

18:30 PM

TIEMPO LIBRE

20:00 PM

CENA

21:00 - 22:30 PM

BAÑOS DE SONIDO

By Xavi Sorolla



28 DE AGOSTO

7:15 AM

¡BUENOS DÍAS!

Agua con limón y hierba de trigo de la Doctora Ann Wigmore

7:45 AM

HATHA YOGA

By Marga Rovira

9:00 AM

DESAYUNO

Desayuno consciente "Mindfull eating"

10:00 - 13:00 PM

CLASE QUESOS VEGANOS

By Väckä / Maxime Boniface y Ana Luz Sanz

11:15 AM

SNACK

Snack media mañana

13:00 PM

COMIDA Y TIEMPO LIBRE

15:00 - 16:30 PM

GESTIÓN EMOCIONAL

Bioma intestinal y gestión emocional by **Xavier Pirla**
(Pendiente confirmación)

17:30 PM

YOGA INTEGRAL

By Marga Rovira

18:30 PM

TIEMPO LIBRE

20:00 PM

CENA

21:00PM

ENTREGA DE DIPLOMAS, MEDITACION Y INFUSIONES



29 DE AGOSTO

7:15 AM

¡BUENOS DÍAS!

Agua con limón y hierba de trigo de la Doctora Ann Wigmore

7:45 - 8:30 AM

HATHA YOGA

By *Marga Rovira*

8:45 AM

DESAYUNO

Desayuno consciente "Mindfull eating"

10:00 AM

DESPEDIDA

PLAZAS REDUCIDAS AL 50% POR COVID-19



HABITACIÓN DOBLE (una persona)



2.650€

iva incluido

50% 1.325 € Al hacer la reserva de la plaza
50% 1.325 € Antes del 14 de Agosto.

HABITACIÓN DOBLE (dos personas)



2.250€

Precio por persona
iva incluido

50% 1.125 € Al hacer la reserva de la plaza.
50% 1.125 € Antes del 14 de Agosto.



WWW.MARGACOSP.COM/RETIRO

INFO@MARGACOSP.COM

INFORMATE 665 66 09 72 (MARGA COSP)

CARRETERA DE PRATS, S/N, 08503 GURB, BARCELONA