

PROGRAMA RETIRO INMERSIÓN ACCV 1-8 de ABRIL 2023



MÓDULO 1: Nutrición	Presencial	Carme Pastells	CP
MÓDULO 1: Nutrición	No Presencial	Ignasi Gil	IG
MÓDULO 2: Cocina Viva	Espacio gastronómico Can Cabruja	Eva Roca	ER
GASTROBOTÁNICA	Campo y bosque -Entorno Can Ca	Evarist March	EM
Yoga (opcional)	Espacio Yoga		

	DIA 1	DIA 2	DIA 3
7:50 - 9:00		Sun Gazing Yoga	Sun Gazing Yoga
Descanso			
9:30-11:30		Alimentación Consciente I - ER	Zumos y smoothies verdes para una salud radiante - ER
Chlorofyll Break			
11:45 - 14:00	17:00h Bienvenida, presentación inmersión, alumnos, espacios y funcionamiento.	Ensalada Rainbow y aliños ricos en omega 3 - ER	Hummus, Croquetas y hamburguesas - ER
Comida y descanso			
16:00-18:00	18:00 -19:00 Slow & Sunset Yoga y meditación	Consciencia Biogénica / Germinar y brotar - ER	Alimentación Consciente II Intro material estudio Bioquímica
19:00 - 20:30	CENA	CENA	CENA
	DIA 4	DIA 5	DIA 6
7:50 - 9:00	Sun Gazing Yoga	Sun Gazing Yoga	Sun Gazing Yoga
Descanso			
9:30-11:30	Horchatas y bebidas energéticas - superfoods - ER	Gastrobotánica & Plantas Silvestres - EM (9:00 a 13:00)	Deshidratados: Pan Esenio, Chips, Crackers y Barritas Energéticas - CP
Chlorofyll Break			
11:45 - 14:00	Cocina Viva Rápida y Nutritiva para gente ocupada - ER	Ensaladas II: Salad Lab con Plantas Silvestres - ER (13:00-14:00)	"Pasta" RAW - ER (11:30 a 15:00h)
Comida y descanso			
16:00-18:00	Alimentación y Emociones - ER	Fermentación y Vida Probiótica / Quesos vivos I - ER	Quesos vivos II - ER
19:00 - 20:30	CENA	CENA	CENA
	DIA 7	DIA 8	TEMARIO NO PRESENCIAL - DE ABRIL A DICIEMBRE 2023
7:50 - 9:00	Sun Gazing Yoga	Sun Gazing Yoga	
Descanso			
9:30-11:00	Sopas y Cremas Vivas para una salud radiante - ER	Compartir, entrega de certificados inmersión y despedida	Bioquímica de los Alimentos
Chlorofyll Break			
11:15 - 15:00	Pizzas y quiches - IG		Detox y ayuno intermitente
Comida y descanso			
16:00-18:00	Tartas RAW saludables - ER		Trofología e Higienismo
19:00 - 20:30	CENA DESPEDIDA CON DEGUSTACIÓN QUESOS Y TARTAS RAW		Dietética individualizada y Coaching Nutricional