



Anabel Manjón  
Profesora de danza

Daniel Stuhl  
Cocinero profesional



## TALLER DE COCINA SANA Y FLAMENCO EXPRESIVO

Te proponemos pasar un día entero con nosotros aprendiendo a cocinar de manera saludable y divertida, a la vez que tomamos contacto con nuestro cuerpo y descubrimos nuestra parte artística a través del baile Flamenco.

### ¿Qué aprenderemos en el Taller de Cocina?

- Utilizando productos que podemos encontrar en el mercado con facilidad, elaboraremos platos ricos, ligeros y sanos, sustituyendo las proteínas animales por las vegetales, (Tofu, Soja texturizada, Seitan...), y preparando las verduras de formas diferentes.

### *Contenidos del taller:*

- Pan integral (dejaremos fluir nuestra creatividad a la hora aderezar este rico pan con algunas especias aromáticas)
- aperitivos vegetarianos,  
(Lo vegetariano también puede ser muuuuy rico),
- Sushi, (plato típico Japonés)
- Seitan, Carne de soja,.....entre otros....

### ¿Qué aprenderemos en el Taller de Flamenco Expresivo?

(Expresión Corporal a través del Flamenco/Nivel iniciación)

- Entraremos en contacto con nuestro cuerpo a un nivel diferente y desde esta consciencia nueva, fluiremos con la música flamenca aplicando los distintos pasos aprendidos.
- La coreografía puede ser importante, pero nuestro objetivo en este taller no es tanto la perfección de unos pasos, sino sentir el ritmo con los ojos cerrados y dejar que este se exprese al abrirlos.



**Anabel Manjón**  
Profesora de danza

**Daniel Stuhl**  
Cocinero profesional



**Fecha:** sábado 19 de abril 2008

**Hora:** 10:00 H

**Precio:** 50 Euros

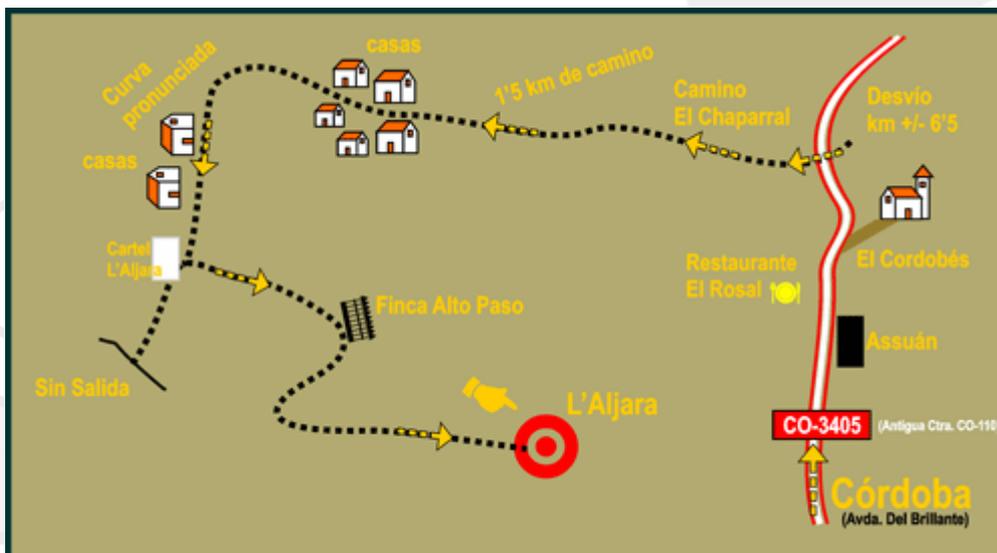
(El precio incluye: Té de bienvenida, Comida vegetariana y postre. Degustaremos los platos que hemos elaborados durante el taller y merendaremos con nuestra deliciosa tarta casera)

**Material a traer:** Ganas de divertirnos, un mandil de cocina, Ropa cómoda, calcetines gruesos y para las chicas una falda larga de vuelo (si algún chico quiere traerse también la falda, será bienvenido)

**Lugar:** L' Aljara ([www.laljara.com](http://www.laljara.com))

Si no tenéis vehículo para venir, hacéndonoslo saber e intentaremos arreglarlo.

Carretera Villaviciosa Co-3405 km.6'4. Camino El Chaparral  
(Pasando hacienda del Cordobés)



\*Plazas limitadas

Inscripción y pago antes del 11 de Abril en  
YOGA CENTRO (C/ J. López Huici / Ciudad Jardín)

TEL. 666 064 728 / 651 069 188

[anabelmanjondanza@hotmail.com](mailto:anabelmanjondanza@hotmail.com)