

Vaříme bez masa, **chutně a zdravě.**

Jelikož první i druhý seminář měl velký úspěch a účastnice chtěly pokračování, nabízíme již **třetí vaření s Janem Jarým, tentokrát pod názvem:**

„Sušikanzen“

(nebo také třeba *bleskem Japonskem* ?)

30. května 2009, od 9.00 hodin

Kde?

Mařenčino podvrší, Žampach č. 17

Cena: 700,- Kč

(Zahrnuje seminář včetně surovin a hostiny.)

Zálohu, t.j. **50% ceny, je třeba zaplatit do 30. dubna**, na níže uvedený účet (s poznámkou „vaření“ a uvedením jména). **Tato záloha je, v případě neúčasti přihlášeného, nevratná. Vrací se pouze v případě zrušení akce ze strany organizátora.** PŘED ZAPLACENÍM SE INFORMUJTE, ZDA JE JEŠTĚ MÍSTO. Ušetříme mnoho administrace.

Lektor a vrchní kuchař:

Jan Jarý

= *Mladý, leč zkušený harcovník zdravého, bezmasého vaření, který říká, že jeho největší zálibou je vařit a jíst. Jeho štíhlé a pružné tělo však na zálibu v jídle neukazuje.* =

Celodenní, praktický seminář vaření bez masa.

Tak, aby nám jídlo opravdu chutnalo
a skutečně prospívalo našemu zdraví.

Tentokrát zaměřený na Vaši inspiraci japonskou kuchyní.

(Co se uvaří, to se také sní.)

Upozornění: Tentokrát je **počet účastníků omezen na maximálně 20 osob.**

Laskavé ekosofické společenství Mařenčino podvrší

- občanské sdružení-

registr. MV ČR dne 4.5.1995: II/S-OS/1-27267/95-R

Ž a m p a c h 17, PSČ 564 01, Žamberk

IČO: 711 86 450

Telefon: 465 618 256 , mobil: 728 201 529 F.Radvan (nebo též mobil: 737 536 555 M.Radvanová)

E-mail: f.radvan@tiscali.cz

[Http://www.les-mp.cz](http://www.les-mp.cz)

Č.účtu: 1328071309/0800



„Přejeme šťastnou cestu k radosti vyrovnaného člověka.“