

סדנת סופרפוד עם אומינה באחוזת יערות הכרמל 8-9 לפברואר 2018  
השקת הספר: "סופרפוד – שער למטבח חדש"  
מאת אומינה קדמי הקדמה ע"י דיוויד וולף

רקע

לרגל הוצאת הספר "סופרפוד – שער למטבח חדש" תערוך אומינה- "כהנת הסופרפוד" - סדנת סופרפוד ייחודית בת יומיים באחוזת הספא "יערות הכרמל".  
לראשונה בישראל ובעברית יוצא הספר במהדורה מיוחדת –  
250 עמודים כריכה קשה בהשתתפות בכירי בעלי המקצוע בישראל.  
הספר כולל אינדקס מפורט על כ- 20 סופרפוד  
וכ- 100 מתכונים גורמה לצד לימוד עקרונות המטבח החדש.  
לרגל השקת הספר תציג אומינה לראשונה ביערות הכרמל  
מתכונים נבחרים מתוך הספר ותלמד את עקרונות המטבח החדש – הוא מטבח הסופרפוד.

לוח הזמנים של הסדנה

יום חמישי 08.02

15:00 – קבלת חדרים

17:00-19:00 – מפגש עם אומינה " שוקולד וקינוחי סופרפוד"

תוכן המפגש : הקקאו - "מזון האלים" הוא אחד מהסופרפוד העוצמתיים שבטבע. משחר ההיסטוריה הוא נחשב כמקור כוח, פריון ובריאות בקרב שבטי יערות הגשם שבמרכז אמריקה. הכנת מוצרי הקקאו והשוקולד המתועשים אותם רובנו מכירים, מנטרלת את ערכיו התזונתיים וסגולותיו הרבות.

בסדנה זאת נפגוש את פולי הקקאו החיים, נלמד את סגולותיהם ויכולות הריפוי שלהם ונכין מהם ומ"מזונות על" (סופרפוד) נוספים קינוחים ומעדנים טבעוניים (VEGAN), מעוררים ומחיים (RAW) שעולים בטעמם על שוקולדים וקינוחים תעשייתיים והם בריאים מזינים ומעוררים בצורה יוצאת דופן.

נכיר את פרי הקקאו, פולי הקקאו החיים, נלמד את סגולותיהם, נלמד על תחליפי סוכר טבעיים ונכין שוקולדים טבעוניים ומעושרים ב"מזונות על". אומינה תלמד ותכין מנות נבחרות מתוך "ספר הסופרפוד" בין היתר: שוקולד "מזונות על" | בראוניז' | משקה קקאו כתחליף בריא לקפה | שוקולד לבן | טראפלט שוקולד קרימי ועוד.  
זהו מפגש מרומם רוח ומעשירה שלאחריה כל משתתף יכול להכין בעצמו שוקולדים וקינוחי שוקולד שונים מזינים, בריאים וסופר טעימים.

19:00 - ארוחת ערב במסעדת המלון

21:00 – פעילות ערב כחלק מהתכנית המיועדת לכל אורחי המלון

### יום שישי 09.02

07:30 – אימון יוגה עם אומינה

09:00 – ארוחת בוקר במסעדת המלון

10:00-12:00 – מפגש עם אומינה " שייקים של סופרפוד "

תוכן המפגש : המגמה החדשה ביותר בתחום התזונה הבריאה היא מזונות העל- אלו הם מזונות חיים מהטבע (כמו פולי הקקאו, גוג'י ברי , פרי הנוני, ספירולינה, כלורלה , פולן דבורים, שורש המאקה ורבים אחרים) שהם מלאי חיים, ובעלי ערך תזונתי עשיר. המזונות הללו מהווים מקור טבעי ועוצמתי לחלבון טהור, ויטמינים, מינרלים, אנזימים, אנטיאוקסידאנטים (נוגדי חמצון), שומנים ושומנים טובים, חומצות שומן ואמינו חיוניים ועוד. צריכת הסופרפוד בשייקים על בסיס יומי היא הדרך הטובה ביותר לתת לערכים התזונתיים של הסופרפוד להיספג בגופנו. במפגש תתמקד אומינה בהכנת 3 סוגי משקאות עתירי סופרפוד שונים : שייק ירוק , שייק קרימי, ושייק קקאו המהווה תחליף טבעי לקפה.

12:00 – צ'ק אאוט

13:00 - מפגש סיכום עם אומינה " HIGH VIBE LIVING "

תוכן המפגש : בשורת המטבח החדש המגיעה על כנפי תנועת הסופרפוד והרואו-פוד היא לא פחות מאשר מהפכה. מדובר בשינוי פורץ דרך בכל מה שחשבנו שאנו יודעים על תזונה והזנה כמעט בכל אספקט הקשור לחיינו.

זו גישה חדשה לאורח חיים בריאה המשלבת בין תזונה, מערכות יחסים, קריירה, בריאות הגוף

וחדוות החיים, ונוקטת בראייה הוליסטית בהקשרים שבין כל תחומי החיים. מבחינת המטבח שלנו מדובר בשינוי מהותי – החל מרשתות המזון בהם נבחר לרכוש את המזון שלנו, דרך סוג המוצרים אותם נבחר להכניס למטבח, דפוסי הבישול במטבח, תכולת המקרר והמזווה, ציוד ואבזור במטבח, כמות האוכל שאנו אוכלים, וכמובן התפריט היומי שלנו. לא מדובר בטרנד או אופנה חולפת, אלא בשינוי תפיסה אמיתי. במפגש אומינה תסביר כיצד להפוך את חיי היום יום שלנו לחיוניים ומלאי אנרגיה על בסיס הבחירות היומיומיות שלנו.

עד 15:00 – זמן חופשי במתקני האחוזה.

התוכנית נתונה לשינויים.

#### הערות

- מחיר החבילה כולל כניסה לכל המפגשים.
- חברי מועדון חוג השמש יהנו מהנחת המועדון על מחירי הסדנה
- לקוחות אומינה יהנו מהנחה של 5% ברישום דרך משרד אומינה וכן מהנחה בת 10% על מחירי טיפולי הספא, במהלך השנה (יש להזדהות בדלפק הקבלה)
- נוהל ביטול הזמנות-כנהוג ברשת.
- הזמנות ע"ב מקום פנוי.
- תקף להזמנות חדשות
- אין כפל מבצעים/הנחות.
- ישרוטל רשאית לעצור מכירה בכל עת.
- קיום האירוע מותנה במינימום משתתפים.
- הכניסה לאחוזה מגיל 16.

א. עלויות

סוג החדר	מחיר לזוג על בסיס חצי פנסיון	מחיר לסינגל על בסיס חצי פנסיון
חדר כרמל	2,450	2,050
חדר כרמל דלקס	2,510	2,110
חדר צמרת	2,680	2,280
חדר גן	2,820	2,420
סוויטת כרמל	3,050	2,650