



## Inspiração NATURAL

Em Alto Paraíso, Goiás, grupos de no máximo 30 pessoas são recebidos em um retiro de ioga que inclui não só a prática de asanas e meditação mas saborosas oficinas de culinária vegetariana. No Yoga Resort Paraíso dos Pândavas, em meio a uma reserva ambiental, os participantes provam bolos sem ovos, doces feitos de grão-de-bico, pães integrais à base de beterraba, iogurte caseiro, além de pratos principais. Cada dia é dedicado a um tema: cozinha indiana, internacional e pães e sopas. No final, vale levar as receitas e as dicas sobre culinária para casa. No retiro de Carnaval (28 de fevereiro a 5 de março), preços a partir de R\$ 1 668. [www.pandavas.org.br](http://www.pandavas.org.br)