

KARMA YOGA IN SALA DA PRANZO

PER LA BUONA RIUSCITA DEL RITIRO VI CHIEDIAMO UN PO' DI
SOSTEGNO E COLLABORAZIONE NELLAGESTIONE DEL CAMPO DI
PRATICA.

Una piccola regola che fa bene a tutti:

Teniamo l'intento nel cuore di dare una mano laddove qualcuno inciampa o si dimentica esercitando il buon cuore, la pazienza, la gentilezza amorevole e l'attenzione.

Siamo tutti praticanti sul sentiero..... "Dove non arrivo io, arrivi tu"

KARMA YOGA PER TUTTI

Vi chiediamo una mano nel tenere puliti e in ordine gli spazi in cui mangeremo e semplici atti di gentilezza per il gruppo di pratica.

- Servitevi una quantità di cibo moderata. Prima di prendere una seconda porzione verificate che tutti abbiano mangiato.

- Fate attenzione a quei cibi riservati a coloro che hanno intolleranze o sono vegani (pane senza glutine, cibi senza lattosio, ecc... sono solo per queste persone).

- Utilizzate le cialde del caffè solo la mattina a colazione. Negli altri momenti della giornata è possibile utilizzare la caffettiera grande da far bollire sulle piastre elettriche della cucinotta (potete portare del caffè macinato come offerta al gruppo di pratica se lo desiderate)

- Nel pomeriggio, nel rispetto agli otto precetti, c'è solo uno spuntino leggero con pezzetti di formaggio, cioccolato nero e bevande calde.

- Utilizzate i contenitori della pattumiera differenziata presenti in corridoio (plastica, carta, secco) e accanto al lavandino (organico).

- Prendetevi cura del vostro posto a tavola che verrà mantenuto dal principio alla fine del ritiro per questioni di igiene e sicurezza. Lavate le stoviglie personali che avete utilizzato al lavandino della cucinotta e riponetele al vostro posto.
- Alle 11 durante il rituale dell'offerta del cibo al Maestro è importante essere presenti e puntuali.

KARMA YOGA PER I VOLONTARI DELLA SALA DA PRANZO

COLAZIONE

ore 5,30: ACCENDERE I CALORIFERI! Togliere dal frigo hummus, yogurt, latte, burro, frutta; disporre cibo, cestini col pane, i biscotti, le fette biscottate, marmellata, miele, burro di arachidi e posate da portata, riempire d'acqua i bollitori

ore 8,00: sistemare il cibo avanzato e deperibile nel frigorifero, datare con etichetta adesiva dove è necessario, chiudere i barattoli delle marmellate e del muesli, lavare le posate da portata, pulire i piani di lavoro e spazzare in terra

PRANZO

ore 11,00: aiutare nel trasporto del cibo il signore del catering, spacchettare i piatti da portata, applicare le etichette in corrispondenza dei vari piatti e farne di apposite laddove manchino

ore 12,00: sistemare il cibo avanzato e deperibile nel frigorifero, datare con etichetta adesiva dove è necessario, lavare le posate da portata, pulire i piani di lavoro

RITUALE DELL'OFFERTA DEL CIBO AL MAESTRO

SPUNTINO

ore 18,00: sistemare il cibo avanzato e deperibile nel frigorifero, datare con etichetta adesiva dove è necessario, lavare le posate da portata, pulire i piani di lavoro e SPEGNERE I CALORIFERI

ACQUA

Riempire la bottiglie d'acqua da mettere in tavola e mantenere i bollitori al caldo durante i tre pasti