



MAS DE TORRENT

HOTEL & SPA

★★★★★

ALIMENTACIÓN SALUDABLE
&
BATCH COOKING

RETREAT

by Chloé Sucreé

NOVEMBER | NOVIEMBRE 4-6, 2022



DATES | FECHAS:

November 4 to 6, 2022
4 al 6 de November, 2022

PRICE | PRECIO:

1200€ (1pax)
1900€ (2pax)

IDIOMA | IDIOMA:

Español
Spanish

CHECK IN: 15pm

CHECK OUT: 12pm

TEACHER | PROFESORA:

Chloé Sucreé

Limited places*
*Plazas limitadas**



CHLOÉ SUCRÉE

I'm Chloé Sucrée, founder of Being Biotiful, an online oasis where you can be inspired when thinking about eating in a healthier and more creative way, using the Batch Cooking method. My project Being Biotiful is the result of my change of diet and, without a doubt, of my change of life.

I love to cook and eat to feel good, energetic and at ease, no matter how simple the recipe is. I am passionate about what I do and I am even more passionate about sharing it with you!

Soy Chloé Sucrée, fundadora de Being Biotiful, un oasis online en el que inspirarse a la hora de pensar en comer de una forma más saludable y creativa gracias al método Batch Cooking. Mi proyecto Being Biotiful es el resultado de mi cambio de alimentación y, sin duda, de mi cambio de vida.

Me encanta cocinar y comer para sentirme bien, con energía y a gusto, por muy sencilla que sea la receta. ¡Me apasiona lo que hago y me apasiona todavía más compartirlo contigo!



R E T R E A T

Do not you have time for cooking? Do you open the fridge and do not know what to do with the ingredients you have? Do you want to eat in a healthier way? With batch cooking you will gain time, save money and be able to reconcile yourself with the kitchen, ensuring healthy and fresh dishes with very little effort during the week. During these 3 days you will learn from Chloe how to plan and manage your kitchen in order to eat better, varied food and save time in the kitchen. These will be days where you will learn new habits that will help you improve your day-to-day life; you will resolve doubts and you will be able to rest in a unique environment. Days for you and yours.

¿No tienes tiempo para cocinar? ¿Abres la nevera y no sabes qué hacer con los ingredientes que tienes? ¿Quieres comer de una forma más saludable? Con el batch cooking ganarás tiempo, ahorrarás dinero y podrás reconciliarte con la cocina, asegurándote platos saludables y frescos con muy poco esfuerzo durante la semana. Durante estos 3 días aprenderás de la mano de Chloe como planificarte y gestionar tu cocina para conseguir comer mejor, variado y ahorrar tiempo en la cocina. Serán días donde aprenderás nuevos hábitos que te ayudarán a mejorar tu día a día, resolverás dudas y podrás descansar en un entorno único. Días para ti y para los tuyos. a todos los niveles.



B A T C H C O O K I N G

Batch cooking is a method that simplifies life in the kitchen. With batch cooking you will gain time, save money and be able to reconcile yourself with the kitchen, ensuring healthy and fresh dishes with very little effort during the week.

Dedicate a few hours one day a week to batching recipes that hold properly. The objective is to advance some preparations that allow you to optimize your hours dedicated to cooking and meals each day. With the content of each batch, you will be able to combine and play throughout the week, recreating yourself in your dishes and, perhaps, preparing things that you had not considered. With this habit you will see improvements in your day-to-day life. You just have to adapt it to you and your needs.

El batch cooking es un método que te simplifica la vida en la cocina. Con el batch cooking ganarás tiempo, ahorrarás dinero y podrás reconciliarte con la cocina, asegurándote platos saludables y frescos con muy poco esfuerzo durante la semana.

Dedícale unas horas un día a la semana a preparar lotes (batch) de recetas que se conserven adecuadamente. El objetivo es adelantar unas preparaciones que permitan que optimices tus horas dedicadas a cocinar y las comidas de cada día. Con el contenido de cada lote podrás combinar y jugar durante toda la semana, recreándote en tus platos y, quizás, preparando cosas que no te habías planteado. Con este hábito verás mejoras en tu día a día. Solo tienes que adaptarlo a ti y a tus necesidades.



I N C L U D E D

- Accomodation in a double room for 2 nights.
- Welcome drink.
- Mini bar stocked with healthy drinks and snacks.
- Full board featuring a balanced, plant-based menu (fully adaptable for vegan, celiac and other food intolerances) based on local and seasonal products. Includes non alcoholic drinks with meals.
- Chloe Sucreé Lecture on “Batch cooking and how to organize the kitchen”
- Cooking workshop by Chloe Sucreé
- 1 Yoga Class
- Access to MasSpa (Sauna, Hammam, heated swimming pool, water circuit and fitness by Technogym).
- Special offers on selected beauty Spa products.

- *Alojamiento en habitación doble para 2 noches.*
- *Bebida de Bienvenida.*
- *Minibar con snacks y bebidas saludables.*
- *Pensión completa siguiendo nuestra alimentación a base de productos de temporada y de proximidad (opción para veganos, celíacos y otras intolerancias). Bebidas no alcohólicas incluidas durante las comidas.*
- *Conferencia by Chloe Sucreé sobre “Batch Cooking y cómo organizarse en la cocina”*
- *Taller de cocina by Chloe Sucreé*
- *1 clase de yoga*
- *Acceso a MasSpa (Sauna, Hammam, Piscina climatizada y sala Fitness by Technogym)*
- *Posibilidad de adquirir productos de belleza del Spa con interesantes ventajas.*



MAS DE TORRENT

HOTEL & SPA

★★★★★

hotelmastorrent.com

972 303 292

info@mastorrent.com

SIGNATURE
TRAVEL NETWORK

 @masdetorrent

 @beingbiotiful



A MEMBER OF
unicohotels.com


RELAIS &
CHATEAUX