



•
Bodh-gaya
Urban retreat

Vegano y vegetariano: por la Vida!



Verás claramente que hay una nube flotando en esta hoja de papel. Sin una nube, no habría lluvia; sin lluvia no podrían crecer los árboles; y sin árboles no podríamos hacer papel. Esa nube es esencial para que el papel exista. Si la nube no está ahí, el papel tampoco puede existir. Así que podemos decir que no hay diferencia entre la nube y el papel" Thich Naht Hanh llama a esto "interser"

ESTÁMOS COMPROMETIDOS CON "COMENZAR",
comenzar a abrirnos a la verdad de que no hay un yo,
sin el otro, no hay un yo, separado del Universo o
nuestro planeta, y por eso QUEREMOS HACERNOS
RESPONSABLES.

Creemos en una economía circular, en la no violencia y
en la liberación de todos los Seres

"El maestro occidental Ratnaghosa dice que la razón por la que estamos destruyendo el planeta tiene que ver con que "ignoramos continuamente las conexiones entre las cosas, ignoramos cómo la vida está interconectada y existe interdependientemente. Hemos ignorado incluso la existencia misma de un ecosistema". Esto es algo que debemos de puntualizar, realmente no reconocemos que vivimos en un ecosistema, aunque estudiemos ecosistemas y hablemos sobre ellos todos los días, no nos experimentamos como interseres dentro de un ecosistema. "Sería un error pensar que los problemas ambientales están separados de problemas como la guerra, la pobreza, la economía, las actividades de trabajo o de ocio o de la vida espiritual... Lo social, espiritual y ecológico no son esferas separadas de conocimiento y actividad, están íntima e irrevocablemente interconectadas y esta ignorancia nos lleva a comportarnos de formas que lastiman el planeta y que, por lo mismo, son destructivas para nosotros mismos". Lo cual me recuerda una extraña frase de Kafka que ha sido traducida como "en la lucha entre tú y el mundo, escoge el mundo", pero sólo porque tu eres el mundo, en el sentido más profundo no hay ninguna diferencia.

Bebidas Calientes



Matcha Tea \$4.900

Té de hojas: Verde y Chai, de las montañas Azules de Darlerling \$4.900

Infusión de Gengibre y miel \$3.900

Café late o capuccino con canela y miel (disponible, leche vegetal) \$4.900

Café tipo americano \$3.900

Café Expresso, \$3.000

Golden Milk, Leche Dorada de la cocina Ayurveda \$4.900

Chocolate caliente con canela, opción leche vegetal \$4.900

Matcha - Afogato con helado, pistacho y nueces \$7.000



TORTAS BODH GAYA:
(FRUTAS DE TEMPORADA, Y OPCIONES VEGANAS, Y SIN GLUTEN)
\$4.900, \$5.200, \$7.000

Brunchs

(Servidos Todo el día)

DESAYUNO TURCO
SERVIDO TODO EL DIA

Variedad de panes de masa madre, mermeladas caseras, miel, mantequilla, aceitunas, queso, tomates, pepino, rugula y otras hojas de temporada y omelette con hierbas, opción vegana con perico de tofu.

\$16.900

- Porción adicional de pan o aceitunas \$3.900

TOSTADAS

Panes tostados, de masa madre

- GO-I: Mermeladas de la casa, miel, gee, mantequilla de maní y queso filadelphia. \$ 7.900
- ANANDA: Piña asada con canela y miel, menta, limón, queso filadelphia o tofu, nueces. \$5.900
- GI-JI: Bananitos asados con canela y miel, sobre una cubierta de chocolate y nueces. \$5.900
- TANDEN: Huevo on top, tomates, aguacate, gee, lechuga. \$7.900
- KOAN: Platanitos Maduros asados con canela y miel, queso o tofu, guiso criollo, cilantro y reducción de balsámico. \$7.900

Huevos al Gusto
\$4.300



Smoothies, jugos y Bowls de frutas



Bowls y frutas

Bowl de frutas de temporada, con nueces, (granola o avena, sg elección), arándanos frescos, leche de coco y miel. La versión con avena, es caliente.
\$7.900

Bowl de frutas de temporada, servidas con miel y nueces on top.
\$5.200

Batidos Saludables:

Verde: Green Goddess
Vegetales verdes, espirulina, gengibre, limón, piña y naranja.

Amarillo: Surya
Base de leche de coco, avena en hojuelas semillas de chia, zanahoria, piña, naranja y trozos de banano.

Rojo: Alquimia
Frutos rojos (Fresa, arándanos, moras), avena en hojuelas, leche de coco, trozos de banano, miel y un poco de limón al final.

\$5.200

Jugos

-Piña, jengibre, limón y Hierba Buena
\$4.900

-Maracuyá, mango, leche de coco y menta

-Arandano, fresa, banano y leche de coco.

-Limonada de Liche, con albahaca y gengibre.

\$5.900

TORTAS BODH GAYA:
(FRUTAS DE TEMPORADA, Y OPCIONES VEGANAS, Y SIN GLUTEN)
\$4.900, \$5.200, \$7.000



Bowls Macrobioticos

BASE DE ARROZ INTEGRAL O ENSALADA

La alimentación macrobiótica o dieta macrobiótica es un tipo de nutrición fundamentada en la filosofía china y el balance entre las energías Yin-Yang y el consumo prioritario de cereales integrales, legumbres, nueces y verduras cocidas.

Todos nuestros bowls, vienen acompañados de 100 gm de tofu asado, garbanzos, semillas y frutos secos, aguacate, vegetales al vapor, kale (Sg disponibilidad), germinados, ajonjolí tostado; servido con vinagreta Bodh Gaya de maracuyá, aceite de oliva y reducción de vinagre balsámico. (Vegano)

\$19.900

Fiambre Criollo, plato típico de la región : servido en hoja de congo y al vapor; con arroz con coco, tofu, plátano maduro, vegetales, uvas pasas, nueces y aceitunas, (Vegano)

\$12.900

Sopa del día

Servidas con pan tostado de masa madre con gee y ajo, Vinagre balsámico y aceite de Oliva.

De vegetales Amarillos - Rojos o Verdes.

Con base en leche de coco. (Vegano)

\$7.000

Pasta

Raviolis rellenos de 4 quesos, en salsa de perejil y albahaca, servidos con pan de ajo y cilantro y algunas hojas verdes.

\$16.900

Sushi con vegetales

Anaanaas: **अनानास** Piña, queso crema o tofu, frutos secos, uvas pasas, albahaca, alga nori, ajonjolí negro.

Evokaado: **एवोकाडो** Aguacate, platano maduro, pepino, zanahoria, cilantro, acelga y ajonjolí

kaddoo: **कद्दू** Puré de calabaza, aguacate, rugula, platano maduro, alga nori, ajonjolí negro.

Aam: **आम** Mango, aguacate, jalapeño, cebolla roja, alga nori, gotas de limón, sal marina, rugula y menta.

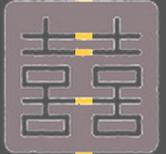
kela: **केला** Puré de frijol rojo, plátano maduro, aguacate, tofu asado, guiso y alga nori.

8 Unidades : \$16.000

ki: **के** Tabla de Sushi;
32 Unidades : \$48.000

Puedes pedir Sushi Vegano o Vegetariano;
acompañado de salsa Bhod-Gaya de mandarina, soya y
ajonjolí, opcional, wasabi.

Servido con té verde.





Helados y paletas

Base de leche de coco, yoghurt griego, frutas naturales, té, especias, hierbas, frutos secos, dátiles y miel.

\$7.000



Paletas:

- Golden Milk, con pistachos.
- Blue Lagoon: Arándanos, banana, kiwi, coco y menta fresca.
- Frutos rojos : Fresa, mora, arándano, nueces
- Mango, coco, miel, limón, nueces y gengibre.
- Maracuya, mango, coco, semillas de chia y amapola.

Son paletas saludables, y con trozos de frutas y nueces, endulzadas con miel y frutos dulces como los dátiles.



Booth-gaya



Bodh-gaya
Urban retreat

PARTE DE KIMARA YOGA SCHOOL

Para el Beneficio de Muchos...



BODHDGAYAURBANRETREAT



KIMARAYOGACOLOMBIA



KIMARAYOGA

KM 2 VÍA ARMENIA CIRCASIA / TEL: 312-6170884 / WWW.KIMARAYOGASCHOOL.COM