

# CYCLE ATELIERS/FORMATION DIÉTÉTIQUE ET CUISINE AYURVÉDIQUES



# Forme

Un cycle de 5 ateliers de 3h tous les deux mois.

# Contenu

Est-ce que manger ayurvédique est manger indien?  
Est-ce que c'est compliqué et demande beaucoup de  
préparation?

Qu'est-ce qui est bon pour moi (pour mes Dosha dominants  
ou pour mes déséquilibres) ?

Ce cycle vous propose de découvrir et expérimenter les  
bases de la diététique et de la cuisine ayurvédique.  
La cuisine ayurvédique n'est pas la cuisine indienne et nous  
pouvons manger de façon ayurvédique avec des aliments  
que nous connaissons bien.



Quelles épices, quelles céréales, quels légumes, quels fruits,  
quelles légumineuses, quelles huiles, quels produits  
laitiers?

Que boire?

Peut-on manger de la viande?

Il y-a-t-il un lien avec les calories, les protéines, les  
glucides etc. ?

Nous aborderons les différentes saveurs selon l'Ayurveda,  
les effets digestifs et post-digestifs des aliments, leurs  
qualités selon les Dosha, les modes de cuissons, les  
combinaisons à éviter ou à faire ainsi que l'organisation  
des repas.

Nous prendrons le temps pour des apports théoriques tout  
en manipulant, en préparant et en cuisinant un repas  
partagé ensuite ensemble.



Ce cycle s'adresse à tous les gourmands!



# Dates

Les vendredis de 17h à 20h

**2021**

17/09

19/11

**2022**

21/01

18/03

20/05

# Tarif

Cycle de 5 ateliers + documents pédagogiques +  
ingrédients: 250 euros

