



## Stage de cuisine ayurvédique

ANGERS

- ☐ dimanche 23 novembre 2014
- ☐ samedi 21 mars 2015

### L'AYURVEDA DANS L'ASSIETTE

Entretenir sa santé par une alimentation végétarienne  
équilibrée en fonction des doshas

Ce stage nous relit au caractère sacré de la nourriture . N'oublions pas que nous devenons ce que nous mangeons ! Que la nourriture joue un rôle très important sur la santé de notre corps et la stabilité de notre mental.

**Durant cet atelier vous apprendrez :**

- La fabrication du Ghee (beurre clarifié)
- Confectionner un dal (faire cuire les légumineuses)
- préparation d'un douceur de l'Inde : Ladhou (délice de Krishna)
- Utiliser les différents épices dans les légumes, les céréales Etc. en fonction des trois doshas (Vata, Pitta, Kapha)
- La classification des aliments Vata, Pitta, Kapha
- L'ordre de digestion des saveurs.
- Différentes règles pour une bonne digestion
- l'importance du rôle de la conscience pour la préparation des repas..

Horaires du stage : 9h30 à 18h00

Les stages d'ayurveda sont enseignés dans le respect de la tradition de l'Inde. Ils sont dispensés par Pascal Vételé Educateur de santé en Ayurveda, adhérent à l'association des professionnels de l'ayurveda en France.

Participation au stage : 45 €.

Arrhes de 25€ par personne à l'inscription, remboursées en cas d'annulation 20 jours avant le début de l'atelier. Arrhes encaissées et non restituées 19 jours avant l'atelier. La totalité, est à régler à votre arrivée.

Envoyez votre inscription à : Centre Sophro-Maine Ayurvedic  
Pascal Vételé 28 rue Raoul Ponchon 49100 Angers

Tél. 02 41 73 32 94 - 06 87 46 50 22.

Nom, Prénom : .....

Adresse : .....

CP : .....Ville : .....

Tél fixe et/ou portable : .....

E-mail : .....

Pour mon inscription à l'atelier, je verse 25 € d'arrhes

Date : .....les inscriptions sont retenues dans l'ordre d'arrivée.

Me contacter par mail : [sophromaine@free.fr](mailto:sophromaine@free.fr)

Retrouvez-moi sur : <http://www.lesmains-sages.com>

Et <http://www.soinsayurvedic.over-blog.com>