



Stage de cuisine ayurvédique

BRIOLLAY

□ samedi 18 mars 2025

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. Formé à l'ayurveda par Vincent Maréchal (Association Prema sur Paris)

Participation au stage : 50 € par personne. Couple 80€

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 :
Pascal Vételé La Saulnerie 49125 Briollay

Nom, Prénom :

Adresse :

CP :Ville :

Tél portable :

E-mail :

Pour mon inscription à l'atelier, je verse 25 € d'acompte à l'ordre de Pascal Vételé.

Date :Signature.....

Me contacter par mail : pascal.vetele@sophromaine.fr

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

Tél. 06 87 46 50 22