TAPOVAN

Open University de yoga et d'Ayurvéda

Formation en diététique ayurvédique

WWW.TAPOVAN.COM

TAPOVAN

Kiran VYAS, fondateur-directeur de TAPOVAN est le pionnier et précurseur de l'Ayurvéda en France.

TAPOVAN, le premier centre d'Ayurvéda en France avec 40 ans d'expérience.

TAPOVAN, c'est plus de 35 ans d'expérience de formation et de pédagogie de la santé.

LA DIÉTÉTIQUE EN AYURVEDA

L'alimentation est l'un des 3 piliers de la santé en Ayurvéda. C'est certainement le pilier le plus facile et le plus intéressant à mettre en pratique!

Le role de l'alimentation en Ayurvéda est très différent de celui de la science moderne car il joue un rôle essentiel pour la santé et la maladie.

En ayurvéda, tout est décrit en détails: la classification des aliments en fonction de leur goûts, de leurs qualités thérapeutiques, etc., les différentes incompatibilités alimentaires, les prescriptions de consommation, qualités et apports alimentaires en fonction de la capacité digestive d'un individu et de la nature des aliments consommés.

L'alimentation ne se réduit pas uniquement au doshas, le concept de AGNI (feu digestif) est un aspect clé de la digestion et de la santé en Ayurvéda.

Dans cette formation, nous étudierons les goûts, les actions des aliments sur le corps et le mental, le régime selon les doshas, le régime sattavique, le jeûne, le végétarisme ainsi que l'alimentation pour la grossesse et les enfants.

Un module complet et riche qui vous conduira à une nouvelle compréhension de la santé.

PROGRAMME DE LA FORMATION

Apprendre les principes de la diététique ayurvédique

I. Introduction à l'Ayurvéda

II. Composition de la nourriture

1. Les 6 rasas - goûts
2. Les 20 gunas - qualités
3. Le Virya - potentiel des aliments
4. Le Vipaka - goût post digestif
5. Le Prabhava - action spécifique

III. Classification de la nourriture

1. Céréales
2. Légumineuses
3. Viandes et poissons
4. Légumes
5. Fruits
6. Salades et légumes verts
7. Vins et alcools
8. Eau
9. Produits laitiers
10. Produits dérivés de la canne à sucre
11. Préparation d'aliments
12. Epices et herbes

PROGRAMME DE LA FORMATION

Apprendre les principes de la diététique ayurvédique

IV. Le processus alimentaire et métabolisme

1. Agni et ama
2. La digestion
3. Règles alimentaires

V. Notre relation avec l'alimentation

1. Régime selon les doshas
2. Le végétarisme
3. Le jeûne
4. L'art de la présentation

VI. Combinaisons alimentaires

1. Incompatibilités alimentaires

VII. Alimentation pour les enfants

1. Alimentation autour de la grossesse
2. Alimentation pour les enfants

VIII. Régime sattvique

INFOS PRATIQUES

INSCRIPTION

https://www.tapovan.com/produit/module-4-formation-en-dietetique-ayurvedique

Coût : 370 € avec accès pendant 5 ans.

Offre promo pour les élèves de Tapovan: 320 € au lieu de 370 €
Code promo LVAY1 valable jusqu'au 28 février 2023

Retrouvez toutes les informations à jour sur notre site
en cliquant ici