



# TAPOVAN

Open University de yoga et d'Ayurvédā

## LA DIÉTÉTIQUE AYURVÉDIQUE

ET RÉGIME ALIMENTAIRE POUR LE PANCHAKARMA

du 9 au 13 juin



avec Dr. UK Krishna  
en Normandie



**TAPOVAN NORMANDIE**

65 ROUTE D'ANNEVILLE - 76540 SASSETOT

TEL: 01.45.77.90.59

EMAIL: TAPOVAN.PARIS@TAPOVAN.COM





# LA DIÉTÉTIQUE

La diététique, l'alimentation, les régimes sont des sujets que l'on traite partout et très souvent. Nous avons la joie d'accueillir en juin prochain un des plus grands experts international en la matière. De Tokyo aux Etats-Unis, conférencier hors pair, Dr Krishna, Directeur Nippon Ayurveda School, va nous faire vivre et comprendre, dans un langage simple et d'une clarté exemplaire, les concepts passionnants concernant notre alimentation en général puis celle à adopter pendant, avant et après la pratique du Panchakarma, les purifications selon l'ayurveda, en nous en dévoilant les secrets. Sa venue à Tapovan Open University en Normandie est toujours un événement exceptionnel.

Il est venu l'an dernier pour parler du concept d'Agni, le Feu. Que vous soyez médecin ayurvédique, élève d'ayurveda, curiste ou simple aspirant à chercher le bonheur à travers le domaine de l'ayurveda, la rencontre avec ce grand expert est pour vous.



# LA NOURRITURE, SOURCE DE SANTÉ OU SOURCE DE MALADIE

## **L'importance de l'alimentation selon la science de l'Ayurveda**

1. L'alimentation est l'un des trois piliers de la vie, les deux autres étant le sommeil et la vie sexuelle. Ainsi, pour vivre longtemps en bonne santé, il est nécessaire de manger judicieusement.
2. Diverses causes de maladies sont discutées dans la science de la santé. L'une d'entre elles, selon l'Ayurveda et la médecine moderne, est la consommation imprudente de nourriture.
3. Le traitement des maladies comprend trois choses. a. Alimentation et boissons b. Mode de vie c. Médicaments. L'alimentation est aussi vitale que la prise de médicaments et le suivi d'un mode de vie sain pour traiter une maladie. Les problèmes de santé légers à modérés peuvent être traités avec un régime alimentaire.



# PROGRAMME DU STAGE

- 1. L'importance de l'alimentation selon l'Ayurveda** : Découvrez comment l'alimentation est considérée comme l'un des piliers de la vie selon l'Ayurveda, et explorez l'impact de la nourriture sur la santé physique et mentale. Apprenez comment l'alimentation peut être utilisée comme un outil de traitement pour un large éventail de maladies, de légers à modérés.
- 2. Huit facteurs à prendre en considération dans l'alimentation** : Explorez les huit aspects essentiels à considérer lors de la planification des repas, tels que la nature des aliments, leur conservation et traitement, la combinaison des ingrédients, la quantité, le lieu, le temps, les règles de consommation et les besoins individuels. Apprenez comment ces facteurs peuvent influencer notre santé et notre bien-être global.
- 3. Détoxification (Panchakarma) et régime alimentaire** : Découvrez les principes de la détoxification selon l'Ayurveda, y compris les cinq principaux traitements de désintoxication et les étapes préalables et postérieures à ces procédures. Explorez l'importance des régimes alimentaires spécifiques et des modes de vie pendant la détoxification pour optimiser les résultats et favoriser le retour à un état de santé optimal.
- 4. Rôle de l'alimentation dans la santé mentale et la croissance spirituelle** : Apprenez comment l'alimentation peut influencer notre santé mentale et notre croissance spirituelle en explorant les concepts de Sattva, Rajas et Tamas. Découvrez comment choisir judicieusement les aliments peut contribuer à maintenir un esprit calme, concentré et équilibré, favorisant ainsi le bien-être mental et spirituel.

[programme détaillé ici](#)

# VOTRE PROFESSEUR



Dr. Krishna est grand conférencier et médecin ayurvédique, spécialisé en Panchakarma et autres thérapies de réjuvenation. Il est aussi chercheur et médecin allopathe et dirige l'école 'Nippon Ayurveda School' à Tokyo. Son enseignement est d'une grande richesse et clarté.

## INSCRIPTION

Stage de Diététique ayurvédique- 9 au 13 juin (Séminaire dispensé en anglais avec une traduction française)	490 € (Normandie) <i>du dimanche à 16h au jeudi à 16h.</i>
Forfait Repas • Cuisine ayurvédique végétarienne	190 € (Normandie)
Conditions d'hébergement • <i>Chambre partagée en confort simple</i> • <i>Chambre individuelle en confort simple</i> • <i>Chambre Standard individuelle</i> • <i>Chambre Supérieure individuelle</i>	(Normandie) 140 € 280 € 500 € 625 €

### POUR VALIDER VOTRE INSCRIPTION

Merci de verser 250€ d'arrhes pour ce stage : <https://www.tapovan.com/produit/stagedrkrishna>  
ou par chèque au nom de ADI SHAKTI  
à retourner à : Tapovan 9 rue Gutenberg . 75015 Paris

Pour toute autre information écrire à: [tapovan.paris@tapovan.com](mailto:tapovan.paris@tapovan.com) ou [formations@tapovan.com](mailto:formations@tapovan.com)