



FORMATION CUISINE AYURVEDIQUE

Apprendre l'art culinaire de l'Ayurveda

L'art de nourrir le corps, l'esprit... et les sens.

Vous rêvez d'apprendre à cuisiner sainement tout en apportant énergie, équilibre et saveur à votre quotidien ?

La cuisine ayurvédique est bien plus qu'une cuisine : c'est une médecine du goût, un voyage sensoriel et un véritable outil de bien-être.

AU PROGRAMME

☐ **Comprendre & choisir**

Apprendre à choisir les aliments qui vous conviennent

Découvrir comment la nourriture influence votre énergie, votre digestion et votre humeur

☐ **Cuisiner au quotidien : une cuisine vivante, colorée et vibrante**

Apprendre à réaliser des recettes savoureuses, simples et équilibrées :

Dahl, kitchari, légumes & épices bienfaisantes

Thés ayurvédiques & boissons digestives

Chutneys & desserts légers

☐ **Les pouvoirs des épices**

Découvrez comment utiliser curcuma, gingembre, cumin, cardamome, coriandre pour : stimuler la digestion, renforcer l'immunité, équilibrer le feu digestif (Agni)

☐ **Ayurveda & mode de vie**

Conseils pratiques pour une digestion harmonieuse

Les règles d'or de l'Ayurveda pour retrouver légèreté, énergie et clarté mentale

Les plantes et le potager (*temps quotidien et cueillette dans le potager*)

POURQUOI PARTICIPER ?

Apprendre à cuisiner des plats sains, nourrissants et délicieux
Découvrir une cuisine qui prend soin de vous

Mieux comprendre votre corps et vos besoins

Repartir avec des recettes faciles & reproductibles

Vivre un moment chaleureux, convivial et inspirant

Mangez en conscience, vivez en équilibre

Formation CUISINE AYURVEDIQUE (300h)

- En ligne : Les bases de l'Ayurvédā (35h)
- **CA1** : Les bases de la cuisine ayurvédique (50h) 3 au 8 mai
- **CA2** : Recettes santé (50 h) 13 au 18 septembre
- **CA3** : Recettes de fêtes - Examen 18 au 23 octobre
- **CA4 et CA5** : stages pratiques (50 h par module)
- **CA6** : Festival Yoga et Ayurveda - Certification Cuisine ayurvédique (15h)
21 au 23 août

*Réservez votre place et laissez vos sens vous guider !
avec Hari Bhai et l'équipe TAPOVAN*

