



Cuisine : cuisine ayurvédique

Description	La nutrition ayurvédique est un système nutritionnel holistique. Par une cuisine saine, savoureuse et de saison, vous rechargez votre énergie vitale et augmentez votre bien-être. Dans cet atelier, vous recevrez des conseils sur mesure, adaptés à votre constitution. Vous pourrez ainsi donner à votre corps ce qui lui est favorable.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">● Introduction théorique à l'Ayurvéda● Préparation d'un repas ayurvédique typique et sain● Dégustation de ce repas● Nettoyage et rangements en commun
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">● Apprendre et connaître des recettes et des recommandations nutritionnelles pour une alimentation équilibrée● Pouvoir ajuster les aliments au jour et à la saison● Utiliser délibérément des épices pour améliorer votre digestion● Choisir des aliments riches en substances vitales et les préparer correctement
Attestation	Aucune
Informations supplémentaires	A apporter : Un tablier, de quoi écrire et une boîtes pour les éventuels restes.
Date	sur demande / D_73143
Durée	Total 3.00 période(s)
Ecolage	CHF 66.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Val-de-Ruz (en cours de planification)

Ecole-club Migros Val-de-Ruz Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

