



Cuisine Ayurvéda : manger mieux pour vivre mieux - partie 1

Description

Selon l'Ayurvéda, l'alimentation représente un pilier essentiel d'une vie en pleine santé. Mais comment décider de ce qui est sain pour vous face aux informations contradictoires ? L'ayurvéda apporte des réponses simples, logiques, concrètes et éprouvées depuis des millénaires pour maintenir les équilibres fondamentaux du corps et favoriser une bonne digestion, clé de voûte d'un état de santé harmonieux. Vous cuisinerez lors de l'atelier un repas végétarien basé sur les principes ayurvédiques d'association des aliments.

Contenu

- Comment réaliser des plats végétariens simples et parfumés pour le quotidien
- Comment personnaliser votre alimentation en fonction de vos besoins individuels pour manger sainement sans vous priver
- Comment choisir l'alimentation en fonction de la capacité digestive, du moment de la journée, du style de vie,...
- comment éviter les craquages
- Les bons réflexes à adopter pour améliorer le niveau d'énergie par l'alimentation et préserver la vitalité sur le long terme
- Dégustation des plats réalisés

Prérequis

Aucun

Groupe cible

Personnes désireuses de s'initier à l'alimentation ayurvédique pour améliorer leur santé par une cuisine simple, équilibrée, et ajustée à leurs besoins personnels. Personnes voulant s'initier à la cuisine végétarienne.

Objectifs

- Vous aider à identifier votre profil digestif en vous basant sur les connaissances ayurvédiques de la santé humaine et des aliments.
- Vous permettre de trouver les bons repères pour une alimentation juste, pour vous, personnellement.
- être autonome pour appliquer les principes ayurvédiques à tout type de cuisine, où que vous soyez.
- Utiliser herbes et épices pour donner rapidement et simplement de la saveur à vos repas végétariens.

Informations supplémentaires

Formule de cours répartis sur 3 dates différentes. Il est vivement conseillé de participer à la formule complète pour intégrer tous les principes fondateurs de la cuisine ayurvédique. Cuisine ayurvéda : manger mieux pour vivre mieux, partie 1 Cuisine ayurvéda : comprendre les 6 goûts pour manger mieux, partie 2 Cuisine ayurvéda : comprendre les saisons pour manger mieux, partie 3

Ecole-club Migros Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Cuisine Ayurvéda : manger mieux pour vivre mieux - partie 1

Apporter :

- un tablier
- une ou deux boîtes de conservation
- de quoi prendre des notes

Date	sur demande / D_76861
Durée	Total 4.00 période(s)
Ecolage	CHF 119.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)

Ecole-club Migros Nyon

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

