

# CUISINE «SAVEUR»

un voyage dans les saveurs et l'équilibre dans l'assiette

Le 6 février 2016 Montélimar



En ayurveda la nourriture a un caractère sacré. Les aliments sont définis par des qualités vibratoires, énergétiques, gustatives et nutritives. En Ayurveda la plupart des troubles de la santé trouve son origine dans le système digestif. L'alimentation est au premier plan dans le traitement et la prévention des maladies.

## Objectif du stage

- > S'initier aux principes de base de l'ayurveda  
les 6 goûts - la théorie des 5 éléments - les 3 constitutions.
- > Déterminer votre type de constitution.
- > Préparer en commun un repas ayurvédique et le déguster.
- > Découvrir les propriétés médicinales des épices et apprendre à les utiliser.

Théorie de 9 h à 12h

Cuisine et repas de 12h à 14h

Ces épices qui nous soignent de 14h à 17h

**Prix : 40 €**

Pour plus d'infos sur le programme > mireille3@orange.fr

Pour les directions :

Marc Avellan 27 Avenue de Rochemaure 26200 Montélimar 06 28 07 24 11