

Ce programme d'ateliers peut être suivi seul, mais fait également partie d'une formation complète de praticien en Ayurvêda, d'autres stages suivront dans la dynamique de la future asbl.

Modalités et conditions d'inscription. Infos paiement:

- Le nombre de participants est limité à la taille des infrastructures.
- Les inscriptions sont validées dans l'ordre d'arrivée des acomptes, directement à Patricia, ou sur le compte, en fonction des places restantes!
- Préinscription indispensable de préférence par mail: patricia.lasource@gmail.com ou par téléphone: 0473/974320
- Si Paiement par banque
 - montant: 350€, ou 150€ d'acompte, puis 120€ le 1er octobre
 - sur le futur compte de l'asbl, les infos suivront avant la rentrée de septembre
 - communication: cuisine+ nom + date(s)
- PAF par atelier cuisine d'un jour: 14€ à régler sur place pour les fournitures al.
- En cas d'annulation dans les 2 semaines qui précèdent le stage, le montant est non remboursable, mais reportable sur un stage ultérieur.
- Inscrivez-vous sans tarder, ceci évite l'annulation d'un stage par manque d'inscriptions 2 semaines avant.
- Les stages sont organisés à partir de 4 inscriptions par atelier. En cas d'annulation de notre part, les acomptes sont remboursés.

Inscrivez-vous à la newsletter pour recevoir les informations, promotions et activités du centre en envoyant:

« Je confirme que je désire recevoir la newsletter Jyotika »

sur jyotikaasbl@gmail.com

Cours hebdomadaires:

Yoga adultes
Méditation, Pranayama

Formations, stages:

Professeur de yoga Agréé ABEPY
Ateliers cuisine saine et ayurvédique
Massages ayurvédiques
Massage sensitif
Réflexologie plantaire
Reiki
Bols sonores
Ateliers d'évolution personnelle
Ateliers sophrologie
Cures bien être
Journées yoga à thèmes

**Centre de formation et de
pratique du yoga et de
l'Ayurvêda**



**Ateliers cuisine
végétarienne et
ayurvédique 2021**

Le plaisir de manger goûteux et sain!



rue Paul Barré, 8 6020 Dampremy

0473/974320

jyotikaasbl@gmail.com

www.jyotikaasbl.com

Apprendre les bases de l'Ayurvédā, la science de la vie selon les traditions indiennes, découvrir une cuisine santé goûteuse, ajuster son alimentation pour entretenir et garder la bonne santé.

**5 journées conviviales,
des samedis,
de 9h30 à 16h-16h30**

après rangement des lieux

Au travers des 5 journées, nous aurons l'occasion d'aborder les bases de l'Ayurvédā et les principes d'une cuisine équilibrée, végétarienne, mais qui peut s'adapter à l'adjonction de viande dans votre quotidien. Une cuisine qui favorise le maintien de la santé, en apprenant à jongler avec des formules simples pour une cuisine facile, et très goûteuse. Au terme des 5 journées, vous aurez tous les outils en main pour adopter progressivement les réflexes de la cuisine santé...

Recettes: Nous apprendrons à réaliser:

- une multitude de plats, de l'entrée au dessert en passant par les boissons.
- Fromage au lait cru, Ghee (beurre clarifié), Tofu, Yaourt à base de Kéfir, Lassi à partir du yaourt, Tschaï, lait bonne nuit...



- Chapatis, pains frits, crêpes de sarrasin, chips de légumes...
- graines germées
- Nombreux plats de céréales, légumes,

légumineuses, beignets de légumes, soupes...



- laddu, desserts, boissons...
- Sauces, shutneys, pickles...
- Kéfirs de lait, de fruits...

Théorie:

Notre constitution et le principe de l'équilibre, les Doshas, Test des doshas pour déterminer vikruti L'Agni, Ama, et la détoxification, l'alimentation hypotoxique.

Les rasas, les tattvas, Les gunas

Type d'énergie produite en fonction de l'aliment

Les grandes catégories d'aliments, leurs atouts et leur digestibilité

- Légumineuses / légumes secs
- Les légumes
- Fruits
- Sucres
- Oléagineux
- Les matières grasses
- Le blé
- Les épices
- Les vitamines
- Les minéraux
- L'eau
- Les tisanes tridoshiques
- Aliments adaptés au climat
- Menu type d'une journée

- Samyoga
- Le garde manger ayurvédique



- La flore intestinale. L'intestin, le jumeau oublié de notre cerveau
- Le rôle de l'intestin grêle
- Le rôle du colon
- Notre microbiote intestinale influence fortement notre santé mentale et physique
- Qu'est-ce que la flore intestinale, à quoi sert-elle?
- Les facteurs responsables d'une flore intestinale perturbée et les symptômes
- Flore, diabète et obésité
- Les intolérances au lait, au gluten
- Les probiotiques et leur rôle
- Dans quels aliments et compléments les trouve-t-on?
- Les prébiotiques et leur rôle
- Dans quels aliments et compléments les trouve-t-on?
- Les autres condiments et remèdes qui réparent et soutiennent la flore intestinale

**27/03/21, 24/04, 08/05, 29/05,
19/06/21**

N.B.: Ces ateliers sont des conseils santé et ne peuvent remplacer en aucun cas un suivi médical.