



Atelier de cuisine ayurvédique

Objectifs :

- connaître sa constitution de naissance (Vata, Pitta, Kapha),
- comprendre comment équilibrer ses repas grâce à la cuisine ayurvédique,
- préparer trois recettes.

Durée : 3 heures

- 1 heure d'apport théorique avec les supports pédagogiques,
- 2 heures de pratique de cuisine avec fiches recettes.

Tarif :

- 2 personnes au foodtruck à Etel : 65€/personne (base 2 pers)
- 4 personnes à votre domicile : 50€/personne (base 4 pers)

Programme :

1- Les principes de base de l'ayurvéda

- Les 5 éléments
- Les 3 constitutions (dosha)
- Questionnaire « Etes-vous Vata, Pitta ou Kapha ? »

2- La diététique ayurvédique

- Les 10 règles d'or
- Les 6 saveurs (rasam)
- Les 3 qualités des aliments (trigunas)
- Le feu digestif (agni)

4- Recettes ayurvédiques

- Liste des aliments par constitution.
- Les 10 épices indispensables de votre cuisine
- Trois recettes tridoshiques.