



ATELIER CUISINE AYURVEDA - Niv.2

Objectifs :

- partager vos expériences depuis le dernier atelier
- approfondir les principes de la diététique ayurvédique
- préparer des recettes tri-doshiques.

Pré-requis : maîtriser les objectifs de l'atelier cuisine ayurvéda niveau 1

Durée : 3 heures

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

Lieu :

- L'atelier se déroule en duo dans le foodtruck à Etel (Morbihan).

Programme :

1 - Comment avez-vous appliqué les principes de base ?

2 - La diététique ayurvédique (suite du niv1)

- Les saveurs et énergies des aliments (rasa, virya et vipaka)
- Les facteurs de déséquilibres (internes, externes)
- Les signes de déséquilibres par dosha
- Les solutions pour retrouver votre équilibre
- Les doshas et la digestion
- Les saveurs et aliments selon votre dosha et la saison.

3 - Recettes ayurvédiques

- Différents mode de cuisson
- Mélanges d'épices
- Tisanes digestives
- 3 recettes tri-doshiques + 2 bonus.