



STAGE 40H

ALIMENTATION ET CUISINE AYURVÉDIQUE

« Mon père, grand chef cuisinier mais également cordon bleu familial, nous concoctait avec amour et passion des plats sains et équilibrés. Cette atmosphère d'odeurs quotidiennes de marmites qui mijotaient ont laissé en moi une empreinte inoubliable que j'exploiterai bien plus tard. Cuisiner deviendra ainsi bien plus qu'une passion, un état de méditation. »

8

9

9

1

Situé en Rhône-Alpes, le Centre Ayurvédique Leela forme en Ayurveda depuis plus de 20 ans des professionnels dans le cadre d'une reconversion, d'un complément d'activité ou des particuliers à titre personnel. La formation porte sur différentes techniques corporelles de bien-être : soins Ayurvédiques, soins corporels énergétiques, hygiène de vie psychophysique, nutrition Ayurvédique...

Le centre Leela a pour but de dispenser un enseignement de qualité, grâce à une équipe d'intervenants spécialisés : médecins occidentaux et indiens, praticiens- formateurs en soins corporels & énergétiques, coach en communication non violente...

Pour qui ?

- Stage tout public
- À titre professionnel ou personnel

Objectifs

- Comprendre les bases de l'Ayurveda, acquérir les bases de la nutrition Ayurvédique, de ses règles de base et de ses notions innées de goûts, de gunas (qualités), de température, d'effets post digestifs (vipaka), de prabhava (potentiel énergétique), des actions des goûts sur les plans physique et mental. Savoir lier les groupes aliments et les aliments à ces notions. Savoir appliquer et conseiller différents régimes alimentaire pour équilibrer : chaque dosha, équilibrer deux ou les trois doshas, désintoxiquer l'organisme ou encore pour s'harmoniser aux saisons. Comprendre la Notion du feu digestif /agni et de toxines / ama. Apprendre à préparer des churnas et des plats Ayurvédiques pour les doshas.

Pré-requis

- Etudes secondaires
- Entretien préalable à la validation de l'inscription

Moyens pédagogiques

- Support de cours théorique et pratique tout au long du stage,
- Travail en groupe
- Tutoriel remis en fin de stage.

4

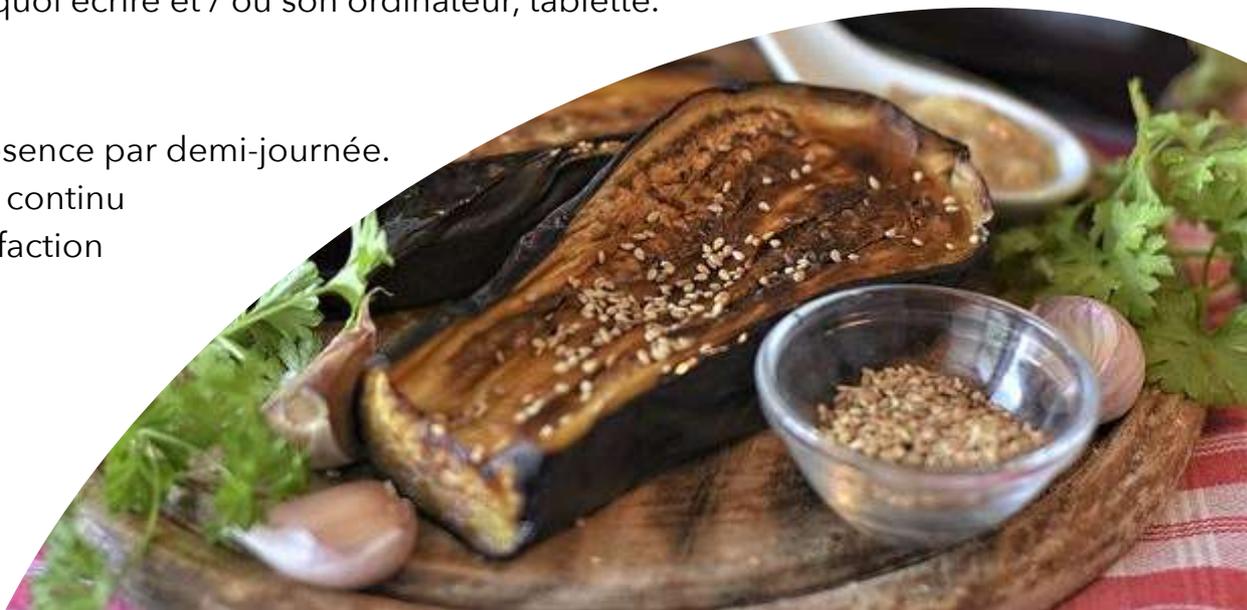
La formatrice et tous nos intervenants sont professionnels, expérimentés et diplômés.

Moyens techniques

- Tout le matériel nécessaire pour ce stage.
- Apporter de quoi écrire et / ou son ordinateur, tablette.

Suivi d'exécution

- Feuille de présence par demi-journée.
- Évaluation en continu
- Enquête satisfaction



Lieu : [Cliquez-ici](#) pour y accéder

Horaires : 8h45 à 13h avec pause de 15 min, 14h à 18h avec pause de 15mn , un espace tisanderie - café est mis à la disposition des stagiaires, pause repas de 1h.

Coût : [Cliquez-ici](#) pour y accéder

Ce coût comprend :

Les frais administratifs, l'enseignement théorique et pratique, le repas de midi, les encas.

Hébergement non compris dans le prix de la formation : liste fournie autour du lieu de formation

Modalités pratiques transmises par mail un mois avant la formation

A l'issue de ce stage, vous obtiendrez une attestation de fin de formation.

Cette formation ne remplace pas un avis médical.

FORMATION EN NUTRITION & CUISINE AYURVÉDIQUE
COMPRENDRE APPRENDRE APPLIQUER





Compréhension des bases de l'Ayurveda

- définition de l'Ayurveda
- la théorie des 3 doshas
- notion de constitution ayurvédique/prakruti
- notion de qualités / gunas (essence de la singularité)
- notion de déséquilibre (vikruti)
- étude de chaque dosha
- notion du feu digestif /agni et de toxines / ama



Introduction à la nutrition Ayurvédique: une approche organoleptique basée sur :

- les 6 goûts (rasa) en les goûtant mais aussi en comprenant de quels groupes d'aliments il s'agit, l'expérience complète du goût Ayurvédique,
- l'action métabolique (virya),
- l'action post-digestive (vipaka),
- les qualités (gunas), et l'action unique (prabhava) des aliments et l'action sur le mental.
- Description détaillée des 6 goûts avec leurs actions sur les plans physique et mental,
- signes et symptômes de déséquilibres en cas d'excès.
- Les règles générales de la nutrition Ayurvédique (quoi manger, comment),
- la quantité de nourriture,
- l'importance de l'eau,
- les techniques de cuissons selon les doshas,
- l'heure des repas,
- études des groupes d'aliments avec le point de vue Ayurvédique.
- goûts,
- qualités, groupes d'aliments,
- heures des repas,
- composition de l'assiette Ayurvédique
- les épices en Ayurveda
- l'assiette végétarienne
- L'importance de l'ordre des aliments ingérés et les aliments incompatibles
- Les différents régimes alimentaires selon l'Ayurveda :
 - le régime Anti ama,
 - la détox Ayurvédique
 - la notion de jeûne,
 - point de vue Ayurvédique sur le véganisme,
 - point de vue Ayurvédique sur la micronutrition.
 - l'alimentation adaptée à Vata, Pitta et Kapha,
 - l'alimentation duo-doshique
 - l'alimentation tridoshique
 - l'alimentation selon les saisons

Atelier préparation de

- churna pour Vata, Pitta et Kapha,
- cuisine de kitchari pour détox
- Recettes Ayurvédiques de saison pour le printemps

EQUIPE PEDAGOGIQUE

9



LEILA AMARA
RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE
FORMATRICE

Leila Amara , Formatrice Conseillère Consultante en M.T.A, Médecine Traditionnelle Ayurvédique et Professeur de Yoga. Je pratique ces disciplines depuis mon plus jeune âge, j'enseigne depuis 1992. J'ai été formée en Occident et en Inde.

J'ai constaté de multiples Bienfaits de cette médecine naturelle sur mes étudiants-es et moi-même et c'est tout naturellement que je continue d'apprendre et de transmettre cet art de vivre issu d'anciens sages Védiques!



ELOÏSE FIGGE
FORMATRICE

Après des années de travail et de voyages à l'étranger, j'ai décidé de changer de vie.

J'ai commencé à étudier le Yoga puis l'Ayurveda en Indonésie puis aux Etats Unis. A présent je travaille comme praticienne en Ayurveda depuis 4 ans. Je donne des consultations Ayurvédiques, des ateliers, des retraites Ayurvédiques, et je partage ma passion pour l'Ayurveda au travers de l'écriture.