



**STAGE 40H**

**HEALTHY COOKING AYURVÉDA**  
*Une cuisine concentrée en énergie prânique*



Marcel AMARA  
Chef cuisinier

« 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. »

Leila Amara

De père...en fille, une passion commune...

2

Leila Amara, Formatrice Conseillère Consultante en S.T.A, Science 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 ancestral.



Leila AMARA  
Formatrice

# 8961

Situé en Rhône-Alpes, le Centre Ayurvédique Leela forme en Ayurveda depuis plus de 25 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...

## Description de la formation

La cuisine Ayurvédique est une pratique ancienne issue des védas (connaissance divine) transmise par des sidhis Vadyas (sages et médecins). La cuisine Ayurvédique vise à équilibrer le corps et l'esprit en utilisant des aliments et des épices spécifiques adaptés à chaque dosha (humeur). Dans cette formation, nous vous initierons aux principes fondamentaux de l'ayurveda et vous apprendrons à préparer des plats sains, équilibrés selon cette tradition et adaptés à votre constitution personnelle.

## Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne intéressée par la cuisine saine, l'alimentation équilibrée adaptée à la constitution personnelle. Il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances préalables en cuisine ou en Ayurveda.

## Objectifs

- Comprendre les principes fondamentaux de l'Ayurveda
- Identifier les doshas et comprendre comment les équilibrer à travers l'alimentation
- Savoir choisir les aliments, condiments, épices, boissons, infusions adaptés à chaque constitution
- Savoir mettre en place un menu détox pour chaque dosha déséquilibré
- Préparer des plats Ayurvédiques équilibrés pour chaque dosha
- Intégrer des pratiques Ayurvédiques complémentaires pour optimiser les régimes alimentaires.

4

## Moyens pédagogiques

La formation sera dispensée sous forme de cours théoriques, de démonstrations culinaires et d'ateliers pratiques.

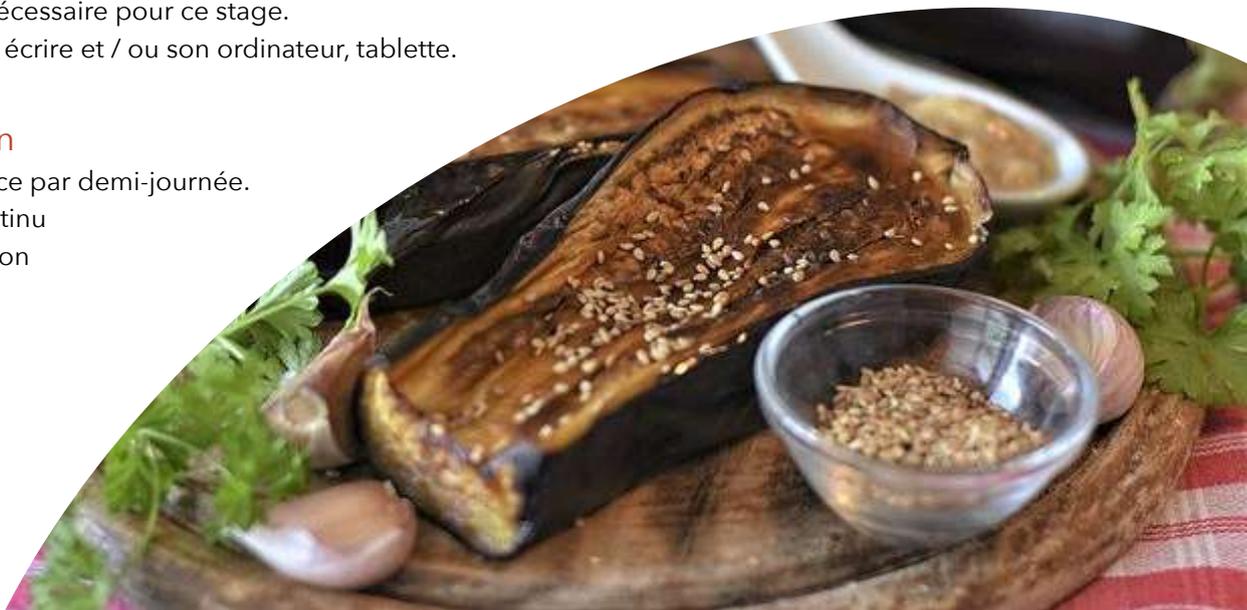
Chaque participant recevra un support de cours sur la nutrition Ayurvédique de 102 pages, un support sur la routine quotidienne (dinacharya) et un livret sur l'Ayurveda.

## 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 ;
- 14h à 18h ;
- Pause de 15mins par créneaux horaires & 1h de pause repas ;
- Un espace tisanderie - café est mis à la disposition des stagiaires.

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 sur votre ENT (environnement numérique de travail) un mois avant la formation

5

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

Cette formation ne remplace pas un avis médical.





## Compréhension des bases de l'Ayurveda

### Introduction à l'Ayurveda :

- Les principes de l'Ayurveda
- Les trois doshas : Vata, Pitta, Kapha
- Identifier votre dosha dominant déséquilibré
- Les six saveurs en Ayurveda
- Le concept de Agni (feu digestif)
- Le concept de Ama (toxines)



## Apprentissage de la Nutrition Ayurvedique

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.

### Épices Ayurvédiques :

L'utilisation des épices Ayurvédiques et leurs bienfaits

### Les corps gras en Ayurveda :

- Les huiles
- Les ghees
- Le beurre

### Équilibrer les doshas à travers l'alimentation :

- Les aliments favorables pour chaque dosha
- Les aliments qui équilibrent vata, pitta, kapha
- Les combinaisons d'aliments appropriées

### Atelier préparation de plats Ayurvédiques :

- Techniques de cuisson spécifiques à l'Ayurveda
- Recettes adaptées à chaque dosha
- Les principes de l'alimentation saisonnière et utilisation des aliments locaux.

### Régimes alimentaires spécifiques :

- Les régimes ayurvédiques pour la purification et la détoxification pour les doshas vata, pitta, kapha.

### Les corps gras en Ayurveda :

Le ghee

### Les apports supplémentaires aux repas :

- Les condiments
- Les aromates

### Les boissons Santé - Comment les préparer ? quand les boire ? et pour quel dosha ?

- Le lait d'or
- Les Butter milk
- Les Lassis

### La tisanderie et les cafés

- Infusions pour les profils vata
- Infusions pour les profils pitta
- Infusions pour les profils kapha

### Préparation de repas complets Ayurvédiques :

- Cuisiner un plat complet des cuisines du monde en utilisant les principes ayurvédiques.