



Cours de Cuisine AYURVÉDIQUE EN MODE

Nouvelle session de 5 Cours
de cuisine selon les principes ayurvédiques Pour
Chaque Constitution (dosha)

vata, pita, kapha

Théorie
Pratique
Dégustation



MARK
Né en Inde

Praticien certifié en
différentes techniques de
massage & Cuisine

Date: 23 mars, 25
mai,

Temps : 10h/13h

(27 €) Cours incluant Support
Cours, repas.

Mark SEKAR AUGUSTIN - CUISINE AYURVÉDIQUE

Né en Inde, il porte en lui les principes de la médecine ancestrale: **l'Ayurveda**. Il est donc persuadé que le toucher prend soin de toutes les sphères de l'être, autant donc du corps, que de l'âme et de l'esprit. Praticien certifié en différentes techniques de massages, il vous propose diverses séances pour vous apporter bien-être et sérénité. Selon l'Ayurveda, cinq éléments composent l'univers : vayu (air), jala (eau), akash (espace), teja (feu) et prithvi (terre).

On pense que ces éléments forment trois doshas différents, définis comme des types d'énergie qui circulent dans votre corps. Chaque dosha est responsable de fonctions physiologiques spécifiques.

Par exemple, le dosha pitta contrôle la faim, la soif et la température corporelle.

Pendant ce temps, le dosha vata maintient l'équilibre électrolytique et le mouvement, tandis que le dosha kapha favorise la fonction articulaire.

Le régime ayurvédique est un élément de l'Ayurveda et est pratiqué depuis des milliers d'années. Il repose sur la détermination de votre dosha dominant et sur la consommation d'aliments spécifiques pour favoriser l'équilibre entre les trois doshas.

