



## 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.

