



Un cycle de trois ateliers, alliant pratique de yoga, conférence et démonstration de cuisine, portera sur le thème de la "cuisine vivante" et de son rôle sur "agni", le feu digestif, si primordial en ayurvéda, naturopathie et médecine chinoise.

Atelier 1 : 24/02/2018 "Agni", le feu digestif, et l'alchimie des épices

Lors de cet atelier vous découvrirez une des bases de l'Ayurvéda : "Agni", le feu digestif, son importance, comment en prendre soin, le développer ou le tempérer. Pour l'ayurvéda ("science de longue vie"), les épices ont un rôle très important dans le maintien de la santé. Quelles épices au quotidien utiliser d'une façon simple ? Quelles sont les épices les plus importantes ? Comment se servir correctement des épices : règles de base, démonstration et dégustation de deux recettes à rapporter chez vous.

Aucune obligation de participer aux trois ateliers.

Tarif par atelier : 30 € pour les adhérents de l'association Les Ateliers du Bien Etre – Non adhérent : +15 € de cotisation - Tarif préférentiel pour les participants aux trois ateliers : 75 € les trois ateliers (+15€ pour les non adhérents).

Comme pour toutes les activités de l'association un pourcentage sera reversé à une ou des associations caritatives de préférence françaises.

Atelier 2 : 14/04/2018 La cuisine "vivante" et la lacto-fermentation : qu'apportent les aliments lacto-fermentés, quels aliments lacto-fermentés sont propices à la santé, comment faire sa propre lacto-fermentation facilement ? Démonstration, préparation et dégustation de ces extraordinaires aliments vivants.

Atelier 3 : 26/05/2018 La cuisine "vivante" et les enzymes : zoom sur l'univers microcosmique des enzymes et de leur rôle primordial sur la santé, selon les dernières découvertes scientifiques sur le microbiote. Recettes et dégustation.



Les Ateliers
du Bien-être

BULLETIN D'INSCRIPTION A RETOURNER AVEC VOTRE REGLEMENT A :

Les Ateliers du Bien Etre 47 route de la Jonelière 44300 Nantes

Bulletin d'inscription « Ayurvéda et diététique »

Nom et prénom :

Courriel (obligatoire) :

Téléphone (souhaitable) :

S'inscrit à l'atelier 1 du 24/02/2018 Atelier 2 du 14/04/2018

Atelier 3 du 26/05/2018
(Tarif par atelier 30 €)

S'inscrit aux 3 ateliers (75 €)

Je suis adhérent 2017/2018 Je ne suis pas adhérent et verse 15 €

Ordre des chèques Les Ateliers du Bien-être