

1^{er} NOVEMBRE 2025

ALIMENTATION ET CONSTITUTION AYURVÉDIQUE SÉMINAIRE À ORVIN

Mangez sainement, avec des recettes faciles et rapides et adaptées à ma constitution. *« Nous sommes ce que nous mangeons » mais tout le monde ne peut pas manger la même chose. En fonction notre constitution ayurvédique et de nos déséquilibres éventuels, le même plat pourra être néfaste ou bénéfique.*

Nous aborderons les premiers principes de l'alimentation ayurvédique :

- Les aliments à privilégier par chaque constitution
- Les modes de cuisson
- Les aliments incompatibles

Déroulement :

- Accueil, éveil corporel et déjeuner ayurvédique.
- Bases théoriques de l'alimentation ayurvédique.
- Préparation de plats convenants à toutes les constitutions. (kichari, dhal, riz)
- Questionnaire et consultation ayurvédique pour évaluer la constitution.
- Préparation du souper en fonction des constitutions.
- Méditation favorisant le sommeil.

Lieu : Salle de la Cure d'Orvin

Date : 1^{er} novembre 2025

Horaire : 9h30 – 16h30 et plus si affinités

Tarif : CHF 120.– pour la journée

Renseignement et inscription :

info@corps-esprit.ch, 077 538 60 62

LA SANTÉ EST ÉQUILIBRE



corps & esprit

RÉFLEXOLOGIE ET AYURVEDA

corps-esprit.ch