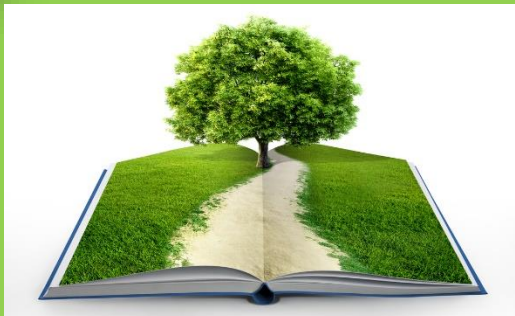


# Académie culinaire Annie Caron présentant La cuisine ayurvédique pour rajeunissement printanier Avec Bita Bitajian



**Une cuisine santé favorisant l'équilibre et le rajeunissement**  
**Le Samedi 27 Avril, 2019**  
**8h30 -15h00**

*Les aliments sains expliquent la croissance des êtres vivants et les aliments malsains celle des maladies. Charaka*

## **Le but de l'atelier :**

- Comprendre les principes ayurvédiques et les propriétés des 3 dosha
- Les effets des changements saisonniers à notre corps mental et physique.
- Les six goûts et leurs effets sur les doshas (notre énergie corporelle)
- Principe des combinaisons des aliments
- Épices fréquemment utilisées en cuisine ayurvédique
- Recette et remèdes équilibrant l'énergie d'printanier

**Joignez-vous à nous pour découvrir comment les épices saisonnières, les goûts et les aliments appropriés à la saison peuvent favoriser votre santé et votre équilibre tout l'automne.**

**Nous ferons un repas de ce que nous aurons cuisiné ensemble.**



**Enseignant:** Bita Bitajian B.A., partitionner ayurvédique depuis 2005, thérapeute en yoga ayurvédique, Praticienne de plein conscience MBSR, professionnelle en Life Force yoga et E-RYT-500 (enseignante d'expérience en yoga, certifiée auprès de l'alliance yoga). Bita est également la fondatrice du Centre d'ayurvéda Transformation, à Saint-Lambert, sur la Rive-Sud de Montréal.

**Frais d'inscription : 95.00 \$ (taxes incluses), si vous vous inscrivez avant le 1<sup>er</sup> avril**

**Frais d'inscription : 110.00 \$ (taxes incluses), si vous vous inscrivez après le 1<sup>er</sup> avril**

**Les places sont limitées et une inscription est nécessaire.** Comme nous réservons l'espace pour vous il n'y a pas de remboursement en cas d'annulation

**Pour plus d'informations et pour vous inscrire : [Annie Caron 581-996-8434](tel:581-996-8434) Ou par courriel :**

**[annie.ca@videotron.ca](mailto:annie.ca@videotron.ca)**