

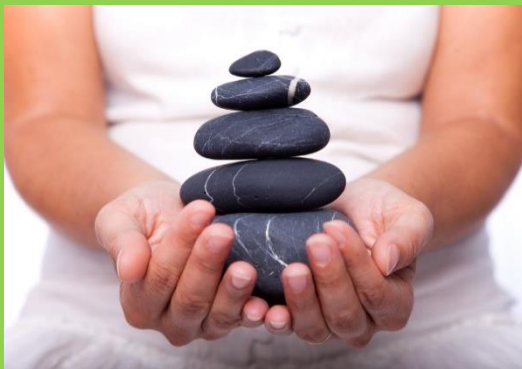
Ma cuisine Ayurvédique

Cuisine et équilibre pour l'hiver

Utiliser les épices et les goûts appropriés pour la saison

Samedi 8 Février, 2020

9h00-16h00



Une alimentation saine est l'une des causes de la croissance des êtres vivants, et une alimentation malsaine pour la croissance des maladies. Charaka Samhita

La nourriture qui vous apporte joie et une parfaite santé

Les aliments, lorsque choisis et préparés selon les principes ayurvédiques, nous aident à créer un équilibre naturel entre les éléments internes de notre corps. Les aliments doivent être choisis et préparés correctement en relation avec les six goûts, les changements saisonniers et l'équilibre ou le déséquilibre de notre état de santé.

Joignez-vous à nous pour explorer comment les épices de saison et le goût pourraient promouvoir la santé et l'équilibre de notre corps tout au long de la saison. Nous servirons ce que nous préparerons ensemble pour le dîner.

Un document sera remis à tous les participants pour référence future.



Enseignant: 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). Bitajian est également la fondatrice du Centre d'ayurvéda Transformation, à Saint-Lambert, sur la Rive-Sud de Montréal.

Frais d'inscription : 99.00 \$ +taxes

Les places sont limitées et une inscription est nécessaire.

Annie Caron 581-996-8434 Ou par courriel : annie.ca@videotron.ca