

PARTICIPATION

TARIFS PAR PERSONNE

Forfait en chambre individuelle 2 nuits en pension complète : 300,00€
(dont ateliers et repas : 120,00€)

Forfait en chambre partagée 2 nuits en pension complète : 240,00€
(dont ateliers et repas : 120,00€)

Massage ayurvédique 1 heure : 60,00€

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Réservation prise en compte à réception de la feuille d'inscription et d'un acompte de 30%.
Le stage ne sera confirmé qu'à partir de 6 participants résidents.

Pour tout renseignement concernant l'approche ayurvédique, n'hésitez pas à appeler Crista
au 06 11 66 50 12 ou Virginie au 06 15 03 17 52.

Domaine des Evis - 28340 La Chapelle Fortin

Juliette Chevrel Rista : 06 60 72 37 29 – 02 37 37 57 78

www.domaine-des-evis.com

Coordonnées GPS

Latitude 48°38'59.39" N / Longitude 0°53'49.14"



ATELIER DE CUISINE AYURVEDIQUE

14 au 16 Mars 2014



Pour une approche savoureuse de l'Ayurvéda

LES INTERVENANTS

S'écouter et rester connecté à soi est la chose la plus importante pour rester en bonne santé !

Crista et Virginie vous expliqueront comment l'Ayurvéda, science de la connaissance de la vie, peut vous aider à vivre en harmonie et prévenir les maladies. Et puisque l'alimentation, la digestion et l'assimilation sont des questions essentielles pour la santé et constituent un des axes principaux de la médecine ayurvédique, elles vous proposeront au cours de cet atelier quelques conseils simples (et savoureux) en vous expliquant les principes de base de la diététique ayurvédique.

CRISTA RAIG

Après des études de médecine traditionnelle et une carrière dans la recherche clinique, Crista s'est orientée vers la médecine ayurvédique en suivant la formation de l'Institut français d'Ayurvéda. Elle est aujourd'hui Présidente du Collège Français d'Ayurvéda.

VIRGINIE PIERREPONT

Après avoir vécu en Thaïlande et nombreux voyages en Asie, spécialement en Inde, Virginie a découvert une autre philosophie de vie et approche de l'individu en général. Elle s'est d'abord formée aux massages en Thaïlande puis en Inde. Ensuite, elle a décidé de se former en ayurveda à l'institut d'Ayurveda. Elle est aujourd'hui coordinatrice du Collège français d'Ayurveda, propose des massages, des soins et des cours de cuisine ayurvédique.

PROGRAMME

Vendredi 14 Mars

A partir de 18h00

Arrivée Au Domaine des Evis

20h00

Dîner

Samedi 15 Mars

9h00 – 10h00

Petit déjeuner

10h30 – 12h30

Atelier 1 : principes de la diététique Ayurvédique et élaboration d'un repas ayurvedique tridoshique

13h00

Déjeuner ayurvedique tridoshique

15h00 – 18h00

Atelier 2 : notion de prakruti, vikruti
Elaboration d'un repas selon les doshas

19h00

Méditation (en option)

20h30

Dîner selon son dosha

Dimanche 16 Mars

10h30 – 12h30

Atelier 3 : Repas en fonction des saisons ;
comment adapter ses repas avec la saison

13h00

Déjeuner ayurvédique selon la saison

Après midi

Massages ayurvédiques / méditation (en Option)

17h00

Départ