

Cuisine Ayurvédique

L'art culinaire Ayurvédique provient de l'Inde, mais s'adapte à tous les pays. Basé sur la loi des 5 éléments, il tient compte des aliments, des saisons, des saveurs, des convives et de l'environnement. Tout au long de l'initiation, nous alternerons la théorie ainsi que la pratique. Notre chef de cuisine élaborera des plats simples, complets, équilibrés et riches en couleurs et saveurs, afin de découvrir les préceptes de la cuisine ayurvédique.



En Ayurvéda l'alimentation est un pilier de la bonne santé, car le secret de cette dernière réside à la bonne digestion et donc à la bonne assimilation de ce que nous ingérons. L'alimentation selon le principe de l'Ayurvéda n'est pas une diète ! Cependant, elle demande de la discipline basée sur une connaissance millénaire. Elle implique une bonne connaissance de soi et de son environnement. Elle nourrit corps, âme et esprit. Elle procure joie, bonheur et santé. Elle ne peut donc pas être fade !

L'alimentation a un rôle prépondérant dans le système de santé ayurvédique. Le choix des aliments et des épices ainsi que leurs combinaisons permettent de maintenir ou de rétablir la santé.