



Soirée d'Initiation à l'Art de la cuisine Ayurvédique

5 Novembre 2015, 19h-22h, @ Eis Epicerie Zolwer

Avec le Chef ayurvédique Wayne Featherstone !

Selon l'Ayurveda, différents types de nourriture favorisent différents types d'humeurs. Découvrez quelle nourriture vous Apaise, vous Agite ou vous Alourdi.

Cet Atelier Introductif est ouvert tant aux néophytes, qu'aux amateurs de cuisine désireux de s'initier au monde merveilleux de l'Ayurveda et de la Cuisine santé.

Il offre à chaque participant une première expérience pratique de la cuisine ayurvédique, surprenante pour les papilles et confectionnée à partir d'ingrédients du terroir, c'est-à-dire, en phase avec nos habitudes culinaires régionales. En sus de la préparation d'un repas entièrement ayurvédique, vous aurez l'opportunité d'appréhender les principes de base de l'Ayurveda, et leur application culinaire.

Au cours de cette soirée, vous pourrez:

- Apprendre les principes fondamentaux de l'Ayurveda
- Comprendre les différentes constitutions (tempéraments) métaboliques
- Déguster un diner ayurvédique 100% naturel
- Découvrir des substituts naturels à certains produits raffinés
- Acquérir de nouvelles habitudes culinaires et bons tuyaux
- Profiter d'une soirée éclectique en compagnie de Wayne Featherstone, et rencontrer de nouveaux amis

« **Ayu** » signifie **Vie**, « **Veda** » **Connaissance**. L'Ayurveda, science et médecine millénaire de l'Inde, enseigne comment maintenir notre énergie vitale à son plein potentiel, en prenant soin de nos principales sources d'énergies, la plus importante et tangible d'entre elles étant l'alimentation.

Selon le précepte de base d' Ayurveda «tu deviens ce que tu manges », ce système de santé explique comment bénéficier au mieux de la nourriture que nous mangeons autant pour le palais que pour le métabolisme, 1) en expliquant la manière dont chaque aliment influence notre niveau d'énergie, soit en alourdissant, en agitant ou en apaisant notre système, 2) en préconisant une

préparation appropriée pour chaque type d'aliment, et en conseillant quelles associations d'aliments choisir ou éviter pour maintenir ou augmenter notre niveau d'énergie, et notre feu digestif. L'Ayurveda nous enseigne comment associer au mieux et préparer de manière appropriée la nourriture issue de notre environnement direct (il n'est pas nécessaire de se fournir en nourriture exotique).

Cet Atelier sera animé par Wayne Featherstone, chef Ayurvédique et auteur du livre '**Happy, Hyper ou Heavy? Quelle Nourriture vous Rend Heureux?**' Il a été formé en Inde, au Canada et en Hollande et anime des ateliers de cuisine, cours et conférences depuis 2006. Wayne est connu pour son approche détendue et joviale de l'enseignement, donnant à ses élèves une expérience pratique et concrète, de façon amusante et compréhensible par tous.

Cet événement est proposé par la **Fondation de l'Art de Vivre - Luxembourg**, une ONG experte depuis près de 35 ans dans le domaine de l'éducation au bien-être et à la santé.

A l'issue de cet Atelier, vous aurez la possibilité, si vous le souhaitez, de prolonger l'expérience en participant au stage complet de cuisine ayurvédique, au cours des 3 autres séances suivantes (6, 7 et 8 Nov) avec Wayne Featherstone (en ce cas, le coût de l'Atelier sera déduit du montant total du stage).

Lieu de l'Atelier: Eis Epicerie Zolwer, 2 rue du Knapp, L-4445 Soleuvre

Contact : Ariane Iranpour – Fondation Internationale de l'Art de Vivre

info.luxembourg@artdevivre.fr | www.artofliving.org/lu | 621 548737

Date: 5 NOV 2014 @19h | Tarif: €70 incluant un dîner 100% biologique

Horaires du stage complet:

Semaine : 5 et 6 NOV 2015 : de 19h15 à 22h00

Week-end : Samedi 7 NOV 2015 de 16h à 20h30 | Dimanche 8 NOV de 10h30 à 14h45

Tarif : €290 (standard) | €250 (Réduit)



www.HappyWay.nl

Eis Epicerie
bewusst kaufen, gesund leben Zolwer