



Stage de Cuisine Ayurvédique

15h de découverte avec le Chef Wayne Featherstone ! Pour découvrir le monde merveilleux de l'Ayurveda...

Ce stage a été conçu pour initier aussi bien les néophytes qu'un public déjà averti au monde merveilleux de l'Ayurveda et de la Cuisine, avec une aisance surprenante. Les participants apprendront nombres de 'tuyaux' pour comprendre comment préparer une nourriture aussi délicieuse que simple et équilibrée ; et pour apprendre à connaître quelle nourriture favoriser pour un mieux vivre et une légèreté au quotidien.

En 15h, réparties sur 4 à 5 jours consécutifs, vous apprendrez comment préparer des soupes équilibrées et revigorantes, des salades, desserts, currys et boissons à base d'ingrédients régionaux et en phase avec nos traditions culinaires locales, pour ne citer que quelques exemples.

Le stage abordera :

- Les principes fondamentaux de l'Ayurveda
- Démonstrations des techniques correctes de préparations de la nourriture
- Conseil diététiques en fonction de sa propre constitution
- Comment rétablir certains désordres intérieurs par la nourriture
- Comment substituer certains produits raffinés par des produits naturels

Résultats :

- Une humeur plus contrôlée, stable
- Sensation de bien-être
- Meilleur niveau d'énergie
- Réduction de l'anxiété et de la dépression
- Sentiment durable de calme et détente intérieure

En sus de l'enseignement théorique et pratique, le stage comprend 4 repas entièrement biologique et préparés selon les préceptes de l'Ayurveda, ainsi qu'un exemplaire dédié du livre de chef ayurvédique Wayne Featherstone « **Happy, Hyper or Heavy ? Which food makes you happy ?** »

A l'issue de ce cours, vous aurez développé une approche éclairée de votre alimentation et serez inspiré de mettre en pratique les principes simples et bénéfiques de l'Ayurveda dans votre vie quotidienne.

Ce stage est enseigné par **Wayne Featherstone**, chef ayurvédique et auteur du livre *'Happy, hyper or heavy ? Which Food Makes You Happy? »*

Il a pratiqué le Sudarshan Kriya et la méditation selon les enseignements de Sri Sri Ravi Shankar, le fondateur de la Fondation Internationale de l'Art de Vivre, depuis 1995, dont il enseigne les techniques depuis 2000. Il s'est par la suite formé à la Cuisine Ayurvédique au Canada en Inde et enseigne cet art culinaire à sa façon depuis 2006.

Chef cuisinier professionnel de formation, Wayne a eu l'opportunité d'affirmer sa technique en travaillant dans plusieurs restaurants en France et en Hollande.

Sa passion pour la cuisine autant que pour la transmission de cet enseignement sur la connaissance de soi trouve son expression la plus sincère et complète dans le format approfondi de stage, tel qu'il nous le propose. C'est là sa recette pour contribuer à au bien-être et évolution de chaque personne désireuse, selon Wayne, de prendre soin de Soi dans toutes ses dimensions.

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.

Info Pratiques : du 5 au 8 NOV 2015 @ Eis Epicerie Zolwer, 2 rue du Knapp, L-4445 Soleuvre

Tarif : Normal €290 | Réduit €250, incluant 4 repas 100% biologiques et un exemplaire du livre de Wayne

Dates & Heures: 5 & 6 NOV @ 19h15-22h00; 7 NOV @16h00-20h30 ; 8 NOV @ 10h30-14h45

Contact : Info.luxembourg@artdevivre.fr | 621 548737 | www.artofliving.org



www.HappyWay.nl

Eis Epicerie
bewaast okatoen, gezond leven Zolwer