

FORMATION
CUISINE AYURVEDIQUE
“L’ART DE COMBINER”



INTEMPORELLE, SAVOUREUSE,
ELEGANTE.

SOMMAIRE

L'ART
DE COMBINER

- 01 PRÉSENTATION
 - 02 ENGAGEMENT
 - 03 MODULES
 - 04 CONDITIONS
 - 05 LA TEAM
 - 06 CONTACTS
-

L'ART DE COMBINER

PRÉSENTATION



LORSQUE 2 GOURMANDES PASSIONNÉES D'AYURVEA SE RENCONTRENT CA DONNE LA CREATION D'UNE FORMATION DE CUISINE AYURVEDIQUE UN PEU SPECIALE.

MATHILDE & JULIE ONT EU L'AUDACE DE CRÉER EN 2023 "LES CURES AYURVEDIQUES DE MATHILDE & JULIE".

CES CURES SONT NÉES DU CONSTAT D'UN GASPILLAGE D'ÉNERGIE MASSIF DANS NOS VIES QUOTIDIENNES ET DONC UNE PERTE DE VITALITÉ.

AU TRAVERS DE CES CURES, NOUS DÉSIRONS ACCOMPAGNER LES ÊTRES À SE PURIFIER POUR RETROUVER CLARTÉ & ENTHOUSIASME.

POUR CELA, NOUS SAVONS QUE L'ALIMENTATION ET DONC LA CUISINE EST UNE CLÉ POUR REDONNER DE LA SAVEUR À LA VIE ET RAMENER LE GOÛT DU PLAISIR.

ET PARTICULIÈREMENT GRÂCE À LA CUISINE AYURVEDIQUE.

JULIE A DÉVELOPPER AU COURS DE SON PARCOURS D'AYURVEDA UNE CUISINE BIEN À ELLE, ALLIANT SIMPLICITÉ, ÉLÉGANCE, SAVEURS & TEXTURES. ELLE PROPOSE ET PARTAGE L'ART DES COMBINAISONS, CLÉ D'UNE CUISINE AYURVEDIQUE ADAPTÉE ET AJUSTÉE.

L'ART DES COMBINAISONS EST CELUI DE JOUER AVEC LES COULEURS, LES SAVEURS, LES TEXTURES, L'UTILISATION DES SENS, LES PRODUITS DE SAISON, LA FRAÎCHEUR DES PRODUITS, LA REAPPROPRIATION DES TRESORS D'UN TERROIR.

DEVENIR ARTISTE EN CUISINE AYURVEDIQUE

C'EST AVANT TOUT AIMER LA VIE
& PRENDRE SOIN DU VIVANT

L'AYURVEDA NOUS APPREND QUE CE QUI
EST LE PLUS IMPORTANT EN CUISINE EST
LA NOTION DE COMBINAISONS.

CE SONT MAJORITAIREMENT NOS
COMBINAISONS QUI IMPACTENT NOTRE
FEU DIGESTIF AGNI ET DONC NOTRE
VITALITÉ.

L'AYURVEDA NOUS PERMET DE
DÉVELOPPER LA CAPACITÉ DE SAVOIR
CHOISIR DES SUBSTANCES ET DE LA
METTRE ENSEMBLE.

APPRENDRE À COMBINER PERMET DE SAVOIR CHOISIR DES
INGRÉDIENTS, POUR QU'ILS SOIENT EN HARMONIE AFIN DE
CRÉER UNE SYNERGIE.

CETTE SYNERGIE PERMETTRA DE SOUTENIR AGNI
AINSI QUE LA DIGESTION DANS SES DIFFÉRENTES ÉTAPES.

LORS D'UNE CURE, NOUS VENONS STIMULER AGNI.
LE METTRE AU REPOS, LE RECONSTRUIRE POUR AIDER À
ÉVACUER L'ACCUMULATION DES TOXINES QUI CRÉENT DES
OBSTRUCTIONS DANS NOS CANAUX DE CIRCULATION.
NOUS OBSERVONS AUSSI POUR CHAQUE ÊTRE LEURS
BESOINS.

TOUT CELA DOIT ÊTRE PRIS EN COMPTE DANS LA CUISINE
AYURVEDIQUE ET L'ÉLABORATION DES MENUS. IL Y A DONC
UNE VRAIE RENCONTRE AVEC LES INGRÉDIENTS, LES
ÉPICES, LES LÉGUMES, LES FRUITS, LES PRODUITS SECS...
CE QUI NOUS AMÈNE À LES CONNAÎTRE POUR DÉVELOPPER
UN DISCERNEMENT QUANT AUX POSSIBILITÉS DE LEURS
ASSOCIATIONS EN FONCTION DE CE QUE L'ON VEUT
COMME EFFET SUR LES ÊTRES PRÉSENTS.

DEVENIR ARTISTE EN CUISINE AYURVEDIQUE, C'EST
DÉVELOPPER SA CRÉATIVITÉ, C'EST SE METTRE À L'ÉCOUTE
DU VIVANT, C'EST CO-CRÉER AVEC LES TRÉSORS DE LA
NATURE, C'EST SE RELIER AUX SAISONS, C'EST SE
RENCONTRER SOI-MÊME, C'EST NOURRIR DES COEURS, DES
CORPS ET DES BOUCHES...

C'EST SOUTENIR CETTE INTELLIGENCE DE VIE À L'OEUVRE
DANS NOS CELLULES.



L'ART DE COMBINER

LES MODULES DE FORMATION

POUR CHAQUE MODULE DE FORMATION, VOUS RECEVREZ UN LIVRET AVEC LES PRINCIPES DE BASE

MODULE 1 - 5 JOURS EN PRÉSENCE

- DÉFINITION CUISINE AYURVEDIQUE
- L'ART DE COMBINER
- NOURRIR LES 5 DIMENSIONS DE L'ÊTRE
- AGNI, LE FEU DIGESTIF
- IDENTIFIER LES DIFFÉRENTS ALIMENTS
- DÉFINIR LES BESOINS SELON UN CONTEXTE
- CRÉER DES SYNERGIES, DES COMBINAISONS

MODULE 2 - 5 JOURS EN PRÉSENCE

- L'ART DE COMBINER SELON LES SAISONS
- RENCONTRE AVEC CHACUNE DES SAISONS ET LEUR IDENTITÉ
- LE PROCESSUS ALCHEMIQUE DE CHAQUE SAISON ET L'IMPACT SUR LA DIGESTION
- DÉFINIR LA BASE D'UN MENU SELON LA SAISON, LE CONTEXTE, LES ÊTRES PRÉSENTS

MODULE 3 - 3 JOURS EN VISIO

- COMMENT CRÉER UN PROJET AUTOUR DE LA CUISINE AYURVEDIQUE
- GESTION DE TOUTE LA LOGISTIQUE
- VALORISER VOS PRESTATIONS
- DÉVELOPPER LA CUISINE AYURVEDIQUE QUI VOUS RESSEMBLE

MODULES PRATIQUES - EN PRÉSENCE

CURE DE PRINTEMPS - 5 JOURS X2

CURE D'AUTOMNE - 5 JOURS X2

- MISE EN PRATIQUE DES COURS THÉORIQUES DANS LA CUISINE DES CURES
- VOUS FEREZ LA CUISINE QUOTIDIENNE POUR LES CURISTES SELON LES PRINCIPES DE L'ART DE COMBINER
- CAPACITÉ D'ADAPTATION
- DÉVELOPPEMENT DES CAPACITÉS D'AUTONOMIE ET D'INITIATIVES
- CUISINER EN ÉQUIPE SOUS LA TUTELLE DE MATHILDE & JULIE



L'ART DE COMBINER

AVEC QUOI VOUS REPARTEZ ?

- LES CONNAISSANCES NÉCESSAIRES POUR EXPLORER ET DÉVELOPPER L'ART DE COMBINER
- CONNAISSANCE DES PRINCIPES DE BASE DE LA CUISINE AYURVEDIQUE
- CONNAISSANCE DE L'APPROCHE DES ALIMENTS SELON L'AYURVEDA
- CONNAISSANCE DE CE QU'EST AGNI
- CRÉER UNE CUISINE AYURVEDIQUE VIVANTE, QUI NOURRIT L'ÊTRE DANS SA GLOBALITÉ
- UNE CUISINE NATURELLE, SIMPLE, SAVOUREUSE, GOURMANDE ET ELEGANTE
- UNE CRÉATIVITÉ NOURRIE & STIMULÉE
- LA CONNAISSANCE DES SAISONS POUR CRÉER DES SYNERGIES ADAPTÉES
- LA CAPACITÉ D'ADAPTATION SELON LES CONTEXTES
- UNE VALORISATION DE VOTRE TALENT
- UNE CONFIANCE EN SOI NOURRIE
- L'OPPORTUNITÉ DE PARTICIPER AU DÉVELOPPEMENT DES CURES AYURVEDIQUES

POUR QUI ?

- LES GOURMANDS
- LES AMOUREUX DES PLAISIRS DE LA VIE
- LES AMOUREUX DE LA CUISINE SAVOUREUSE
- LES PASSIONNÉS D'AYURVEDA
- LES PERSONNES PRÊTES À S'ENGAGER ET À S'IMPLIQUER
- LES AMOUREUX DE LA CUISINE VIVANTE AU RYTHME DES SAISONS
- LES PERSONNES QUI VEULENT APPROFONDIR LEUR PRATIQUE DE CUISINE
- LES PERSONNES QUI VEULENT CONTRIBUER AU DÉVELOPPEMENT DES CURES AYURVEDIQUES EN FRANCE
- LES PERSONNES QUI VEULENT CRÉER DES PROPOSITIONS AUTOUR DE LA CUISINE AYURVEDIQUE VIVANTE EN-DEHORS DES TABLEAUX ET DES CONCEPTS



CONDITIONS D'ENGAGEMENT

CES CONDITIONS REPOSENT SUR NOS VALEURS FONDATRICES :
ENGAGEMENT, RESPECT, CLARTÉ, ENTHOUSIASME,
PLAISIR, SIMPLICITÉ

01

ENGAGEMENT

- 6 PLACES
- DATES 2024 :
MODULE 1 : 30 SEPTEMBRE AU 4 OCTOBRE - PRÉSENTIEL
MODULE 2 : JANVIER 2025 - PRÉSENTIEL
MODULE 3 : AVRIL 2025 - VISIO OU PRÉSENTIEL
CURES D'AUTOMNE : 3 AU 8 NOV & DU 10 AU 15 NOV
CURES DE PRINTEMPS : FÉVRIER ET MARS 2025
- LIEU DE COURS : 40390 SAINTE MARIE DE GOSSE
- LIEU DES CURES : 44 ST BRÉVIN OU LANDES
- PRÉSENCES AUX MODULES THÉORIQUES DE FORMATION
- PRÉSENCE POUR LA PRATIQUE SUR 2 CURES DE PRINTEMPS ET 2 CURES D'AUTOMNE
- ENGAGEMENT RÉMUNÉRÉ EN TANT QUE CUISINIÈRE AYURVEDIQUE POUR MINIMUM 2 CURES AYURVEDIQUES / AN SUR L'ANNÉE QUI SUIT LA FORMATION.
- PARTICIPER À LA CRÉATION D'UNE TEAM AU SERVICE DE L'EXPANSION DE L'AYURVEDA
- 3 SÉANCES DE SUPERVISION INDIVIDUEL AVEC JULIE

02

VALEUR

- 2800€
 - DONT 440€ DE FRAIS D'INSCRIPTION
- POSSIBILITÉ DE PAYER LE RESTE EN PLUSIEURS FOIS.

CETTE VALEUR INCLUS :

TOUTE LA TRANSMISSION THÉORIQUE (3 MODULES + SUPERVISION)
ET LES EXPÉRIENCES PRATIQUES (4 CURES) NOMMÉE DANS CETTE
BROCHURE. LES REPAS DURANT LES CURES.

CETTE VALEUR N'INCLUT PAS :

LE TRANSPORT SUR LE LIEU DE FORMATION ET LES CURES.
LE LOGEMENT LORS DES CURES ET DES MODULES THÉORIQUES DE
FORMATION.
TOUT LE MATÉRIEL DE COURS QUI VOUS EST NÉCESSAIRE.

03

INSCRIPTION

- POUR TOUTE DEMANDE D'INSCRIPTION, MERCI DE NOUS ENVOYER UN MAIL AVEC VOS MOTIVATIONS & UNE PRÉSENTATION DE VOS EXPÉRIENCES ET DE VOTRE PARCOURS.
- MAIL À ENVOYER À L'ADRESSE SUIVANTE :
- JULIEDELIAS@GMAIL.COM
- À RÉCEPTION DE VOTRE CANDIDATURE, NOUS FERONS UN ENTRETIEN ORAL POUR SE RENCONTRER.
- À LA SUITE DE CET ENTRETIEN, NOUS REPRENDRONS TOUS LES ÉLÉMENTS DE VOTRE DOSSIER ET NOUS REVIENDRONS VERS VOUS POUR VOUS DONNER UNE RÉPONSE.

RENCONTREZ NOTRE TEAM



JULIE DELIAS

CRÉATRICE DE LA VOIX DE LA PRÉSENCE
CO-ANIMATRICE DU PODCAST AYURVEDA

FORMATRICE ET CONSULTANTE EN AYURVEDA.
MENTORÉE PAR LE VAYDA, MÉDECIN AYURVEDIQUE,
NARANDRA DAS DANS AYURVEDA DATTA.
J'AI COMMENCÉ MA PRATIQUE D'AYURVEDA EN 2016
EN TANT QUE CUISINIÈRE AYURVEDIQUE POUR DES
STAGES ET FORMATIONS. J'AI ANIMÉ DE NOMBREUX
ATELIERS ET STAGES. J'AI ÉCRIT UN MÉMOIRE SUR
CE QUE SIGNIFIE SE NOURRIR. J'AI EN PARALLÈLE
DÉVELOPPÉ LES SUIVIS INDIVIDUELS. J'AI L'ANNÉE
DERNIÈRE CRÉER LES CURES AYURVEDIQUES DE
MATHILDE & JULIE ET DEPUIS CE DÉBUT D'ANNÉE
2024, JE CO-ANIME AVEC MATHILDE LE PODCAST
AYURVEDA. MA PRATIQUE D'AYURVEDA EST VIVANTE
ET CONSTANTE ÉVOLUTION EN FUR ET À MESURE
DE MA PROPRE ÉVOLUTION. JE ME SENS LIBRE DE
CRÉER CE QUI M'ANIME À LA MANIÈRE DONT J'AIME
LE PARTAGER. J'AI AUJOURD'HUI POUR AMBITION
D'ÊTRE PORTE PAROLE DE L'AYURVEDA ET DE
CONTRIBUER À SON EXPANSION EN FRANCE ET À
L'ÉTRANGER.

MATHILDE COURJAL

CREATRICE & FONDATRICE DE L'ÉCOLE ERPA
CO-ANIMATRICE DU PODCAST AYURVEDA

NATUROPATHE SPÉCIALISÉE EN AYURVEDA, PSYCHO-
HYPNOTHÉRAPEUTE TRANSPERSONNELLE.
DIRECTRICE DE L'ÉCOLE DE RÉFLEXOLOGIE
PLANTAIRE AYURVEDIQUE.
DEPUIS PETITE J'AI TOUJOURS ÉTÉ PASSIONNÉE PAR
LE FONCTIONNEMENT DU CORPS HUMAIN. PETITE J'AI
RENCONTRÉ ARMAND, UN REFLEXOLOGUE AFRICAIN
QUI M'A CLAIREMENT MIS LE PIED À L'ÉTRIER DANS
MON AMOUR DES PIEDS. J'AI ENSUITE ÉTUDIÉ LA
PSYCHOLOGIE ET TRÈS VITE J'AI VU LA NÉCESSITÉ D'Y
APPORTER UNE APPROCHE CORPORELLE. C'EST LÀ
QUE L'AYURVEDA EST RENTRÉE DANS MA VIE ET QUE
J'AI COMMENCÉ À CRÉER DES PROTOCOLES DE
REFLOXOLGIE QUI ALLIE LA LECTURE PSYCHO-
ÉMOTIONNELLE ET L'APPROCHE DU
FONCTIONNEMENT GLOBAL DU CORPS. J'AI AINSI CRÉÉ
MON ÉCOLE DE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE
AYURVEDIQUE EN PARALLÈLE DES SUIVIS INDIVIDUELS
ET AUSSI DES CURES AYURVEDIQUES.





L'ART
DE COMBINER

CETTE FORMATION EST
UNE CRÉATION ORIGINALE
DE JULIE DELIAS
EN COLLABORATION
AVEC MATHILDE COURJAL

CONTACTEZ-NOUS

SAINTE MARIE DE GOSSE - LANDES

JULIE DELIAS

JULIEDELIAS@GMAIL.COM

+33 6 61 24 69 97

WWW.DELIASJULIE.COM
WWW.REFLEXO-AYURVEDA.FR