FORMATION
CUISINE AYURVEDIQUE

“L’ART DE COMBINER”

INTEMPORELLE, SAVOUREUSE,
ELEGANTE.

L'ART
DE COMBINER

SOMMAIRE

01 Présentation
02 Engagement
03 Modules
04 Conditions
05 Se rencontrer
06 contacts

L'ART DE COMBINER

PRÉSENTATION

Lorsqu'une gourmande passionnée d'Āyurveda décide de partager son goût du plaisir ça donne la création d'une formation de cuisine ayurvedique un peu atypique.

et cette formation a aussi été inspirée des cures ayurvediques que je co-anime avec mon amie Mathilde.

Au travers de ces cures, nous accompagnons les ëtres 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. l'alimentation est la colonne vertébrale d'une cure.

par expérience, je sais aussi que l'énergie de la cuisine doit être différente de celle des soins. C'est aussi ce qui a donné l'impulsion de créer cette formation;

au cours de mon parcours d'Āyurveda, j'ai développé une cuisine alliant simplicité, élégance, saveurs & textures. elle propose et partage l'art de combiner, clé d'une cuisine ayurvedique adaptée et ajustée.

l'art de combiner est celui de jouer avec les couleurs, les saveurs, les textures, l'utilisation des sens, les produits de saison, la fraîcheur des produits, la réappropriation des trésors d'un terroir.

DEVENIR ARTISTE EN CUISINE AYURVEDIQUE

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

L'ĀYURVEDA NOUS APPREND QUE CE QUI EST LE PLUS IMPORTANT EN CUISINE EST LA NOTION DES COMBINAISONS ET SURTOUT DE L'ART DE COMBINER.

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

L'ĀYURVEDA 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 - 3 JOURS EN PRÉSENCE - 11 AU 14 DÉCEMBRE

- 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 - 3 JOURS EN PRÉSENCE - 29 AU 31/01 2026

- L'ART DE COMBINER SELON LES SAISONS
- RENCONTRE AVEC CHACUNE DES SAISONS ET LEUR IDENTITÉ
- LE PROCESSUS ALCHIMIQUE 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 - 2 JOURS EN VISIO - 12-13 MARS

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

4 SESSIONS DE SUPERVISION DE 2H EN VISIO EN GROUPE

MODULES PRATIQUES - EN PRÉSENCE
2 STAGES À DÉFINIR

- MISE EN PRATIQUE DES COURS THÉORIQUES DANS LA CUISINE DES STAGES
- 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 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 PRÊTENT 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 PERSONNE QUI VEULENT CONTRIBUER AU DEVELOPPEMENT 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

L'ART DE COMBINER

CONDITIONS D'ENGAGEMENT

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

01

ENGAGEMENT

- 4 places
- dates 2025-2026 :

Module 1 : 11 au 14 décembre - présentiel
Module 2 : 29 au 31 janvier - présentiel
Module 3 : 12 & 13 mars - Visio ou présentiel
4 sessions de supervision de groupe de 2h en visio
2 stages pratiques à définir

- Lieu de cours : Haute-savoie
- lieu des stages : Haute-Savoie ou autre selon proposition

- présences aux modules théoriques de formation
- présence pour la pratique sur 2 stages
- souhait de constituer une équipe de cuisine prête à travailler sur des projets post-formation
- possibilité de participer à la création d'une team au service de l'expansion de l'ayurveda
- 3 séances de supervision individuelle avec julie

02

VALEUR

- 2800€
- dont 440€ de frais d'inscription

Puis possibilité de payer le reste en 5 fois.

Cette valeur inclus :
Toute la transmission théorique (3 modules + supervisions + support de cours) et les expériences pratiques nommée dans cette brochure. les repas durant les stages.

Cette valeur n'inclut pas :
Le transport sur le lieu de formation et les stages.
Le logement lors des stages et des modules théoriques de formation. la nourriture lors des modules théoriques de formation.
Tout le matériel de cours qui vous est nécessaire.

03

INSCRIPTION

- pour toute demande d'inscription, merci de m'envoyer un mail avec vos motivations :
- juliedelias@gmail.com

- à réception de votre candidature, nous fixerons un rendez-vous un échange oral pour se rencontrer.

- à la suite de cet entretien, je reviendrai vers vous pour vous donner une réponse.
- si votre inscription est confirmée, nous signerons un contrat de formation ensemble.

RENCONTRONS-NOUS

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.

L'ART DE COMBINER

CETTE FORMATION EST UNE CRÉATION ORIGINALE DE JULIE DELIAS

CONTACTEZ-MOI

Julie delias
juliedelias@gmail.com
+33 6 61 24 69 97