

FORMATION  
CUISINE AYURVEDIQUE  
“L’ART DE COMBINER”



INTEMPORELLE, SAVOUREUSE,  
ELEGANTE.

# SOMMAIRE

## L'ART DE COMBINER

---

- 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 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. 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 - VISIO

- 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 - VISIO

- 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 - 4 JOURS DE PRATIQUE

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

### 2 SESSIONS DE SUPERVISION INDIVIDUELLES

### UN STAGE PRATIQUE À DÉFINIR

- MISE EN PRATIQUE DES COURS THÉORIQUES 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



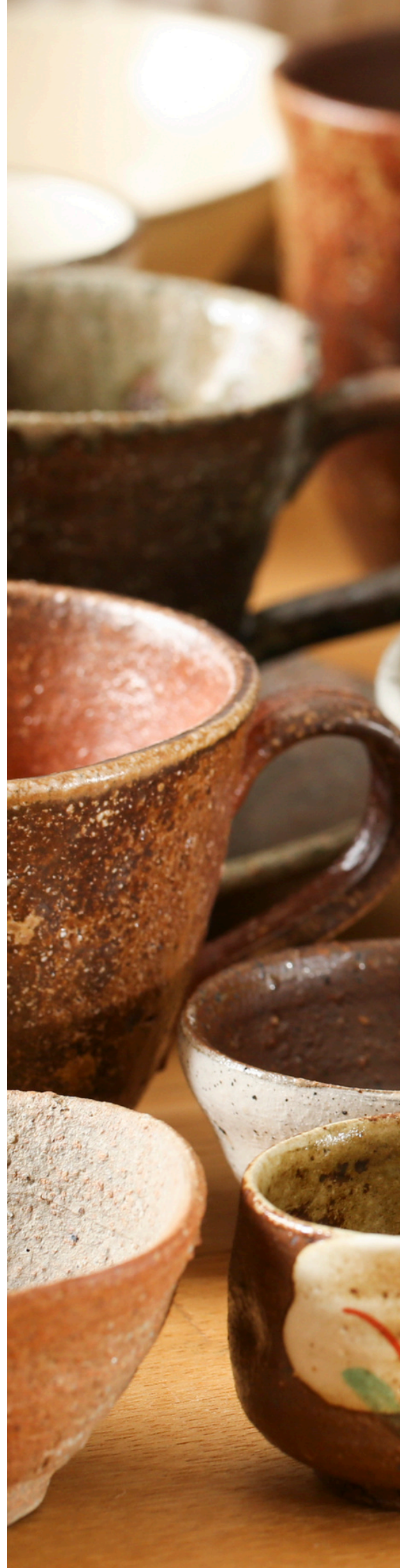
# L'ART DE COMBINER

## 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 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 MES VALEURS FONDATRICES :  
ENGAGEMENT, RESPECT, CLARTÉ, ENTHOUSIASME,  
PLAISIR, SIMPLICITÉ

01

### ENGAGEMENT

- 6 PLACES POUR CHAQUE SESSION
  - DATES 2026 : 2 SESSIONS AU CHOIX
- CF SITE
- 2 SÉANCES DE SUPERVISION INDIVIDUELLE AVEC JULIE
- LIEU DE COURS : VISIO & LANDES
  - LIEU DE LA PRATIQUE : LANDES OU AUTRE SELON PROPOSITION
- PRÉSENCES AUX MODULES THÉORIQUES DE FORMATION
  - PRÉSENCE POUR LA PRATIQUE SUR 1 STAGE
  - POSSIBILITÉ DE CONSTRUIRE ET DÉVELOPPER SON PROJET AUTOUR DE LA CUISINE AYURVEDIQUE
  - POSSIBILITÉ DE SUIVRE CETTE FORMATION POUR ÉQUILIBRER SON ALIMENTATION AU QUOTIDIEN AU FIL DES SAISONS ET DE SES BESOINS

02

### VALEUR

- 2500€
  - 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  
CONSULTANTE, FORMATRICE & CHEFFE  
CO-ANIMATRICE DU PODCAST AYURVEDA

FORMATRICE ET CONSULTANTE EN AYURVEDA. 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. DEPUIS 2024, JE GUIDE DES CURES AYURVEDIQUES QUI COMBINENT AYURVEDA ET FASCIATHÉRAPIE. J'AI CO-ANIMÉ AVEC MATHILDE LE PODCAST AYURVEDA. JE ME SUIS FORMÉE EN FRANCE, EN INDE, J'AI SUIVI LE MENTORAT AYURVEDA DATTA AUPRÈS DU VAIDYA LIONEL NARENDRA DAS.

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 À COEUR DE TRANSMETTRE UN AYURVEDA VIVANT, GRÂCE AUQUEL LA CUISINE VALORISE NOTRE TERROIR, SUBLIME NOS PRODUITS LOCAUX ET NOS SAVEURS TRADITIONNELLES TOUT EN RESPECTANT NOTRE ÉQUILIBRE INTÉRIEUR. JE VOUS OUVRE LES PORTES D'UNE CUISINE QUI VOUS RESSEMBLE OÙ VOTRE SENSIBILITÉ EST LIBRE DE S'EXPRIMER SELON VOS INSPIRATIONS ET VOS VALEURS

---



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

---

[WWW.DELIASJULIE.COM](http://WWW.DELIASJULIE.COM)