

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



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

01

### ENGAGEMENT

- 4 PLACES
- DATES 2024 :  
MODULE 1 : 3 AU 7 NOVEMBRE - PRÉSENTIEL  
MODULE 2 : JANVIER 2025 - PRÉSENTIEL  
MODULE 3 : AVRIL 2025 - VISIO OU PRÉSENTIEL  
CURES D'AUTOMNE : DU 9 AU 14 NOV  
CURES DE PRINTEMPS : FÉVRIER ET MARS 2025
- LIEU DE COURS : 44 ST BRÉVIN
- LIEU DES CURES : 44 ST BRÉVIN & AUTRES
- PRÉSENCES AUX MODULES THÉORIQUES DE FORMATION
- PRÉSENCE POUR LA PRATIQUE SUR 2 CURES DE PRINTEMPS ET 2 CURES D'AUTOMNE
- SOUHAIT DE CONSTITUER UNE ÉQUIPE DE CUISINE PRÊTE À TRAVAILLER SUR DES CURES EN POST FORMATION.
- POSSIBILITÉ DE 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
- PUIS POSSIBILITÉ DE PAYER LE RESTE EN 7 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. 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.

# 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-MOI

JULIE DELIAS  
JULIEDELIAS@GMAIL.COM  
+33 6 61 24 69 97

---

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