

# RETRAITE CULINAIRE TRANSFORMATRICE

## Cuisine vivante & ayurvéda contemporain

### Formation pratique immersive –

### 5 Jours pour apprendre à cuisiner autrement

#### Intention générale

Proposer une formation culinaire résolument moderne, ancrée dans les réalités occidentales, qui utilise l'ayurvéda comme outil d'analyse et de décision, et non comme un corpus théorique ou médical.

L'objectif est de transmettre une autonomie culinaire réelle, applicable immédiatement en contexte professionnel ou personnel.

#### Pourquoi l'ayurvéda aujourd'hui

Dans un contexte de fatigue chronique, de surcharge alimentaire et de perte de repères culinaires, l'ayurvéda moderne apporte :

- une lecture simple du fonctionnement digestif
- une capacité d'adaptation aux saisons et aux individus
- une cuisine cohérente, économique et durable
- une approche sensorielle qui remet le goût au centre

Cette formation propose une approche de l'ayurvéda traduite en langage culinaire occidental, accessible et pragmatique.

#### Format proposé

- Durée : 5 jours consécutifs – 35 heures
  - Rythme : matin : bases théoriques incarnées & ludiques - pratiques culinaire
- Après-midi : pratique culinaire, dégustation, adaptation - bases théoriques/conférence

Méthode : expérientielle, participative, progressive

**Support** : livret pédagogique professionnel remis à chaque participant

#### Public concerné

Ce stage s'adresse à celles et ceux qui souhaitent cuisiner en cohérence avec l'Ayurveda tout en étant capables de gérer des groupes sur plusieurs jours, dans des contextes de yoga, bien-être et retraites.

#### Cuisiniers et cuisinières

- Désireux d'élargir leur approche culinaire

- Souhaitant cuisiner pour des groupes (8 à 40 personnes)
- Sensibles à l'équilibre, à la digestion et à la saisonnalité
- En recherche de menus lisibles, reproductibles et adaptables

**Objectif : gagner en autonomie et en cohérence, sans complexifier la cuisine.**

### Cuisiniers de retraites yoga & bien-être

- Intervenants sur des séjours de yoga, méditation, stages corporels
- Personnes déjà en cuisine sur des lieux d'accueil

Profils polyvalents (logistique + cuisine)

**Objectif :**

- **Soutenir la pratique corporelle par l'alimentation,**
- **sans créer de fatigue digestive ni surcharge organisationnelle.**

### Organisateurs de séjours & lieux d'accueil

- Responsables de centres de retraite
- Gîtes, éco lieux, lieux de stages

Structures accueillant régulièrement des groupes

**Objectif :**

- **Comprendre les fondamentaux alimentaires ayurvédiques**
- **Pour dialoguer efficacement avec les cuisiniers et les intervenants.**

### Personnes en reconversion ou en évolution professionnelle

- Projet de cuisine consciente

Volonté de travailler dans l'univers du bien-être

Recherche d'une formation courte, concrète, saisonnière

**Objectif :**

- **Acquérir une base solide et immédiatement applicable.**

**Ce que les participants acquièrent concrètement en fin de semaine**

À l'issue de la formation, les participants savent :

- composer un repas équilibré sans dépendre d'une recette ajuster un plat selon la saison, l'énergie du moment et le contexte
- utiliser les épices comme outils fonctionnels
- comprendre l'impact digestif et psycho-émotionnel d'un repas
- transmettre cette approche avec des mots simples et accessibles

Ils repartent avec :

- une méthodologie claire
- un carnet de référence personnel

une autonomie culinaire durable

### **Une formation par saison : un choix pédagogique fort**

**La formation est proposée une fois par saison afin d' :**

- expérimenter directement les besoins du corps à chaque période

adapter les recettes, cuissons et épices au climat réel

- ancrer les apprentissages dans le vivant

**Chaque session saisonnière approfondit :**

- les aliments disponibles
- les gestes culinaires adaptés
- l'énergie dominante de la période

### **Intention finale**

Former des cuisiniers capables de penser la cuisine, d'écouter le vivant selon des bases ancestrales respectueuses de notre nature et de transmettre une alimentation ajustée, contemporaine et consciente.

### **La raison d'être du formateur**

Offrir un moment de qualité et de présence autour de valeurs communes, transmettre une expertise riche de 15 ans d'expérience en cuisine. Une cuisine méditerranéenne aux influences ayurvédiques.

## COÛT DE LA FORMATION

Ce tarif reflète une formation immersive, pratique, avec un contenu structurant et un support pédagogique durable.

L'engagement saisonnier permet une vraie intégration, pas une simple initiation.

**Cette formation se situe :**

- au-dessus d'un atelier cuisine
- en dessous d'une formation longue diplômante
- au niveau d'une **formation immersive qualitative**

**inclus:**

- contenu
- animation
- support pédagogique
- expertise
- marchandises et repas

**Non inclus:** transport et logement

**Prix formation saisonnière (1 semaine – 35 h)(entre 2 et 8 participants)**

>Tarif plein — 1 saison

**980€ TTC /participant (avec logement) - 730€ TTC (hors logement)**

**Modalités de paiement:**

**30% d'acompte** pour la réservation, **dont 150€ non remboursable en cas d'annulation 1 mois avant la formation**

**70% 1 mois avant la formation**

**infos importantes:**

- **Cette formation n'est pas finançable par un organisme actuellement, néanmoins une possibilité de paiement en plusieurs fois est envisageable pour un engagement sur 2 /3 ou 4 saisons.**
- **Elle ne comprend pas le transport et le logement.**

**Date de la saison Automne 2026 :**

**Cévennes - St andré de Valborgne - gardoussel retreat 30940 (logement en supplément sur place)**

Du vendredi 09 Octobre 17h au Jeudi 15 Octobre 14h

**Date de la saison Hiver 2027 :**

**Montpellier (logement par vous même) zone Ouest**

Du lundi 18 Janvier 9h au Vendredi 22 Janvier 2027 18h

**Prise de contact:**

Simon Duval

+33 06 49 22 21 87

flavescence7@gmail.com

www.flavescence.net