



Gérard Buffin Formations

Certificat de stage Module 2

Le présent atteste que **Mme Annie BAILLET** a participé au
module « Alimentation & Cuisine Ayurvédique »
du 23 février au 25 février 2018 et a passé avec succès son
aptitude à être « Conseil en alimentation selon l'Âyurveda »

**Le maître de stage
Gérard BUFFIN**

La Stagiaire

Messey Sur Grosne, Le 25/02/2018

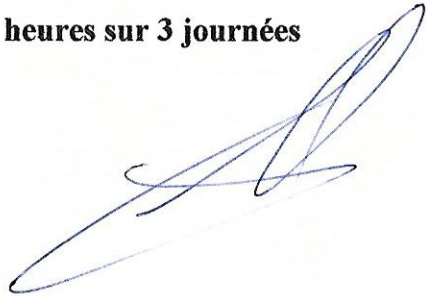


***De détente et de Bien-être-non médical**

Dans ce module qui s'est déroulé du vendredi 23 février à 9h00 au dimanche 25 février 2018 à 18h00, la/le stagiaire a appris :

- 1 – La vision de l'Ayurveda sur l'alimentation (répétition, qualité, quantité,)**
- 2 – Le feu digestif (Agni, Ama)**
- 3 – les aliments Vata, Pitta et Kapha**
- 4 – Quels aliments en fonction des saisons et des Doshas.**
- 5 - Les 6 saveurs – l'effet digestif et post-digestif des aliments**
- 6 - Rôle et action des épices dans l'alimentation ayurvédique.**
- 7 - Pratique de cuisine de plats ayurvédiques (boisson, entrée, plat, dessert et pain).**

Durée : 22 heures sur 3 journées

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke at the bottom.

**ATTESTATION
DE
FORMATION**

Je soussigné, Gérard BUFFIN, responsable de formation, certifie que :

Mme Annie BAILLET
a suivi avec succès la formation « Ayurveda – Module 2 »

Dans ce module qui s'est déroulé du vendredi 23 février à 9h00 au dimanche 25 février 2018 à 18h00, la stagiaire a appris :

- 1 – La vision de l'Ayurveda sur l'alimentation (répétition, qualité, quantité,)
- 2 – Le feu digestif (Agni, Ama)
- 3 – les aliments Vata, Pitta et Kapha
- 4 – Quels aliments en fonction des saisons et des Doshas.
- 5 - Les 6 saveurs – l'effet digestif et post-digestif des aliments
- 6 - Rôle et action des épices dans l'alimentation ayurvédique.
- 7 - Pratique de cuisine de plats ayurvédiques (boisson, entrée, plat, dessert et pain).

Durée : 22 heures sur 3 journées

Fait à Messey Sur Grosne, le 25/02/2018.



Gérard BUFFIN
Responsable formation