



**Gérard Buffin Formations**

## **Certificat de stage Module 3**

Le présent atteste que Mme Annie BAILLET a  
participé au module «Alimentation et Cuisine selon  
l'Âyurvéda»

**Le maître de stage  
Gérard BUFFIN**

Messey Sur Grosne, Le 26 février 2018

**Le Stagiaire**



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



**Gérard Buffin Formations**

13, rue du mâconnais  
71390 MESSEY SUR GROSNE

Tél: 06 99 80 95 42 - Email : [gerard-buffin-formations@laposte.net](mailto:gerard-buffin-formations@laposte.net)

SIRET : 351 330 568 00046 – N° formateur : 26 71 02401 71

## ATTESTATION DE FORMATION

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

**Mme Annie BAILLET**  
a suivi avec succès la formation « Ayurveda – Module 3 »

Dans ce module qui s'est déroulé du vendredi 23 à 9h00 au dimanche 25 février 2018 à 18h30, 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 : 24 heures sur 3 journées avec le formateur + 10 heures de travail personnel.**

Fait à Messey Sur Grosne, le 26/02/2018.

**Gérard BUFFIN**  
Responsable formation