Université Populaire Vivarais Hermitage

# L'alimentation ayurvédique

Mme ARSAC Sandrine (Praticienne en Ayurveda)

## INFORMATIONS

*Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.*

Lieu : TOURNON - MMPT
(Olivier de Serres)

Début le mardi 06 janvier 2026

DURÉE : 02:00

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : SBD 710

**Prix : 27.00 €**

## DESCRIPTION

**ATTENTION : Les séances prévues en novembre sont reportées aux 6, 13 et 20 janvier 2026**

Séance 1 : Principes de l'alimentation ayurvédique : connaissance et gestion des six saveurs.
Séance 2 : Erreurs alimentaires en Ayurvéda : antidotes - utilisation des épices pour équilibrer nos assiettes.
Séance 3 : Alimentation végétarienne en Ayurvéda : utilisation des légumineuses.

## SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|---|---|---|---|---|
| Mardi | 06-01-2026 | 18:00 | 02:00 | TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE |
| Mardi | 13-01-2026 | 18:00 | 02:00 | TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE |
| Mardi | 20-01-2026 | 18:00 | 02:00 | TOURNON - MMPT, 36, quai Gambetta - 07300 TOURNON-SUR-RHONE |