

yoga
magazine
HORS-SÉRIE N° 7yoga
food

magazine

On aime la Beauty Food
de Kimberly Snyder !

Une bonne digestion
avec le yoga

Rendez-vous pour un
pique-nique ayurvédique

SHARON GANNON
Le véganisme,
un choix généreux

28
recettes
gourmandes
et saines

Maîtriser
son poids grâce
aux chakras

Les nouvelles tendances

végane

raw food

sans gluten

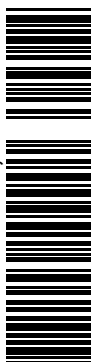
superaliments

slow food

...



L 11041 - 7 H - F: 9,90 € - RD



www.yoga-magazine.fr

« Chaque matin, boire une tasse de soleil et manger un épi de blé. » – Jules Renard

Escapades

Une retraite ou un stage de yoga est un moment idéal pour pratiquer et vous adonner, l'esprit calme et reposé, à de nouvelles activités. Apprenez durant ces séjours à concocter des plats sains et équilibrés, principalement végétariens.

TEXTES : IRIS CAZAUBON, ALEXANDRA GERARD

Retour à l'essentiel

Venez prendre une bouffée d'air frais dans le Perche, à 1 heure 30 seulement de Paris. Le temps d'un week-end, vous évoluerez au rythme du soleil dans un hébergement confortable en plein cœur d'un parc de 120 hectares. Chaque journée commence par une séance de yoga avec Diane Duhamel pour réveiller le corps et le souffle. Les repas végétariens sont concoctés tous ensemble lors d'ateliers animés par Caroline, hôtesse des lieux et excellente cuisinière. Les produits sont frais et bio, l'ambiance familiale... Rien de tel pour se ressourcer.

Week-end yoga, nature et cuisine végétarienne dans le Perche, du 6 au 8 octobre 2017, www.zenngo.fr



Alimentation vibrante

Immergez-vous deux jours durant dans le style de vie yogique et la cuisine d'aliments vivants. Remplis d'énergie, ces derniers sont aussi bénéfiques pour votre santé que pour la planète. Ce n'est pas Harjit Singh, spécialiste de la raw food et de la diététique ayurvédique, qui vous dira le contraire. C'est avec passion et bonne humeur qu'il dispensera ses cours de cuisine entre deux séances de Kunda Yoga dispensés par Minako Komatsu. Ses plats tiennent compte de la dimension émotionnelle de chaque aliment ainsi que de son aspect visuel et nutritionnel.

Stage de Kunda-Yoga et alimentation vivante en Normandie, du 2 au 4 juin 2017, www.kunda-yoga.com

Ateliers et cours de cuisine

- Cours de cuisine : cuisiner le tofu, tempeh, lupins, Studio Nata, le 22 avril à Paris, www.nataparis.com
- Atelier "Cuisine ayurvédique et végétarienne" avec Falguni Vyas, les samedis 22 avril et 13 mai, Centre Tapovan à Paris, www.tapovan.com
- Atelier "Cuisine ayurvédique et équilibre pondéral" par Art of living, le 29 avril à Paris, www.artofliving.org
- Initiation à la cuisine végétarienne, Madhura Yoga, le 13 mai à Anglet, pre.madhurayoga.fr
- Atelier "Yoga du ventre et alimentation yogique" avec Marine Parmentier, Mirz yoga, le 14 mai à Paris, www.mirz-yoga.com
- Cuisine ayurvédique, Studio Yabe, le 20 mai à Versailles, suzanne-yoga.fr

Dans les traditions

Initiez-vous à la cuisine ayurvédique dans l'ashram Sivananda d'Orléans. Shanti Kumar Kamlesh, issu d'une longue lignée traditionnelle de praticiens de l'ayurvéda, anime des conférences le jeudi et le vendredi soir : une introduction à l'ayurvéda et à ses principes diététiques. Le samedi après-midi, un cours de cuisine de deux heures est organisé pour mettre en pratique ce que vous viendrez d'apprendre. Le reste du temps est occupé par la méditation et la pratique du yoga.

La science de l'alimentation ayurvédique à l'ashram Sivananda, du 11 au 14 mai, www.sivananda.org



Nourrir le corps et l'esprit

Une maison chaleureuse et cosy dans le massif des Bauges, à la lisière des bois. Voici le cadre de ce stage durant lequel vous allez détoxifier votre corps grâce à la pratique du yoga et à une nourriture saine guidé par Camille Pelloux et Karine Malabre. Deux cours de cuisine sont prévus avec Sophie Wikstrom, cuisinière végane et coach en nutrition, afin de vous apprendre les bases d'une alimentation santé. *Yoga Detox & Do it Yourself dans le parc naturel des Bauges entre Annecy et Chambéry, du 8 au 11 juin, www.pure-experience.com*

Exploration gustative

Passez un week-end de détente et d'exploration dans un lieu où terre et ciel se rejoignent. Vous y découvrirez une nouvelle façon, haute en saveurs, de préparer les aliments au cours d'un atelier de cuisine ayurvédique. Pour découvrir tous les délices de cette culture, Alexandra Grayo vous fera un massage dans la plus pure tradition ayurvédique. Stéphane Colliège sera présent pour vous guider dans deux séances quotidiennes de yoga, une pratique dynamique le matin et une plus douce axée sur le relâchement en fin de journée.

Week-end de yoga, massage et cuisine indienne/ayurvédique, du 16 au 18 juin, www.larbreauxetoiles.fr

