



ET POUR TOI,
QUI CUISINE?



BESOIN D'UN CHEF?
JE TE COUVRE!

Ayant grandi dans les cuisines des différents restaurants familiaux, j'ai beaucoup appris sur la gastronomie et la façon de combiner les aliments que nous offre la Terre. Pourtant ma voie se trouvait ailleurs. Plus précisément, là où la Nature et l'Être Humain ne font qu'un; au creux de l'Ayurveda...

*Hello, c'est Nath!
Consultante en
Ayurveda & passionnée*

“

TOUT ÉTAIT FRAIS,
FRAÎCHEMENT PRÉPARÉ
ET ABSOLUMENT
DÉLICIEUX!
EN Rentrant CHEZ MOI,
J'AIMERAI QUE NATH
SOIT ENCORE LÀ!

Je me forme aux enseignements de cette philosophie de vie depuis de nombreuses années et, après avoir fondé Namah, j'exerce aujourd'hui en tant que consultante en Ayurveda.

La cuisine est une facette primordiale de l'hygiène de vie ayurvédique car une alimentation saine renforce l'humeur et la joie de vivre, en plus d'améliorer santé et longévité.

Lors de stages je propose une cuisine végétarienne authentique, non transformée, en accord avec la Terre et ses saisons et dont l'équilibre nutritionnel a été étudié avec rigueur pour nourrir non seulement le corps mais également l'âme et l'esprit.

Chaque plat est cuisiné avec Amour, Gratitude et une petite touche de Magie pour vous apporter des repas colorés, variés et délicieusement sains.

