

NOUVEAU À
CASTELNAUDARY

Cuisine SANTÉ et BIEN-ÊTRE

TOUT PUBLIC
FORMATION THÉORIQUE
ET PRATIQUE EN CUISINE
PÉDAGOGIQUE

Du 18
au 22
mai
2026

ENTRE PLAISIR DES SENS ET ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL

- Plongez dans l'univers d'une cuisine saine et savoureuse, alliant plaisir, équilibre et vitalité
- Comprenez les fondements d'une alimentation santé et ses impacts sur le corps et l'esprit
- Découvrez les aliments bien-être à privilégier et ceux à limiter pour préserver son énergie
- Initiez-vous à une cuisine créative, gourmande et de saison, en version sucrée comme salée
- Repartez avec des conseils pratiques pour cultiver le mieux-être au quotidien et adopter des rituels nutritionnels simples et durables

LES FINANCEMENTS :

CPF

AUTO-FINANCEMENT

ENTREPRISE



CFA-CFPPA - 935 av. du docteur Laënnec - 11400 Castelnaudary
Infos et Réservations : 06 25 10 64 11 | cfppa.castelnaudary@educagri.fr |
www.campus-agricole-castelnaudary.fr

MON
COMPTE
FORMATION

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes qui créent les pathologies digestives et leur impact sur la santé globale et les grands principes d'une alimentation saine
- Savoir utiliser les plantes ainsi que les compléments alimentaires pour soulager les problématiques digestives classiques de manière autonome et sans risque
- S'initier à la cuisine créative de plats gourmands et sains selon les saisons en sucrés et salés

CONTENU

PARTIE THÉORIQUE

- Alimentation, microbiote et santé digestive : bases essentielles de l'alimentation santé : rôle du microbiote intestinal, inflammation chronique et équilibre de la flore. Découverte des grands principes des régimes naturopathiques et de l'alimentation ancestrale face aux pratiques modernes.
- Plantes et troubles digestifs : Découverte des plantes utiles pour les troubles digestifs. Étude de plantes médicinales à travers des fiches pratiques, apprentissage de recettes de tisanes et d'autres approches naturelles (aromathérapie, gemmothérapie, nutrithérapie). Initiation à la constitution d'une pharmacie naturelle et à la reconnaissance des plantes lors d'une **balade botanique**.

PARTIE PRATIQUE : tous en cuisine !

- Techniques culinaires et méthodes
- Atelier de cuisine bien-être avec différents modes de cuisson,
- Associations alimentaires bénéfiques pour faciliter la digestion et optimiser les apports.
- Épices, herbes aromatiques utiles en naturopathie, gestion du sel et des sucres.
- Accompagnement et conseils pratiques
- Conseils pour intégrer des rituels bien-être et une alimentation santé au quotidien.
- Prévention par la nutrition, gestion des carences, conseils personnalisés.

Dégustation conviviale :

Partage et dégustation des préparations réalisées ensemble

LES INFOS EN +

- 5 jours de formation
- Convient aux personnes vegan et prise en compte des allergies

