

Service Périnatal de Cuisine Ayurvédique

Spécialisé en préconception, grossesse et postpartum



La grossesse est un moment privilégié, d'une grande richesse, où la femme contient la vie, donne la vie. C'est une expérience sacrée extrêmement puissante où l'on est invitée à s'abandonner aux forces de la nature, au-delà de soi, pour mettre au monde un nouvel être. Pour plusieurs femmes, cette phase peut être déstabilisante, engendrant beaucoup de changements, éveillant une panoplie de sensations et accentuant certains déséquilibres.

Voilà pourquoi j'ai créé ce service de cuisine thérapeutique afin de vous offrir des repas délicieux et nutritifs afin de vous soutenir pendant cette période sacrée de votre vie. Mon intention est de vous fournir la meilleure alimentation possible, de la préconception jusqu'aux premières semaines de vie de votre enfant. La nourriture est préparée dans un espace sacré et infusée avec Amour et Attention.

En profitant de ce service, vous n'avez pas à vous soucier de penser à ce que vous allez manger et préparer vos repas à chaque jour. Vous pouvez ainsi vous détendre et utiliser votre énergie pour créer la vie, ou encore récupérer après avoir accouché.

Je travaille en collaboration avec une praticienne en Ayurveda qualifiée, afin de vous offrir un service unique et de qualité exceptionnelle.

**Au plaisir de vous offrir le meilleur
pour votre santé et celle de votre bébé !**

- Sabrina Cazes

OPTION À LA CARTE

Cuisine Thérapeutique

SERVICE OFFERT À MÊME VOTRE DOMICILE* ou PAR LIVRAISON

Choisissez vos repas parmi la sélection de mets sains et délicieux inclus dans mon menu ou recevez des suggestions de repas personnalisés selon vos goûts et besoins à chaque semaine!

Des ingrédients frais, biologiques et de haute qualité serviront à concocter chacun des plats choisis.

Tarif Régulier

75\$ de l'heure*
Minimum 4h

Engagement de 4 semaines

65\$ de l'heure*

**Coûts des ingrédients non inclus. En 4 heures, je peux préparer plus ou moins 4 recettes, selon celles choisies et le nombre de portions souhaité.*

Frais de déplacement pour le service à domicile selon la distance.

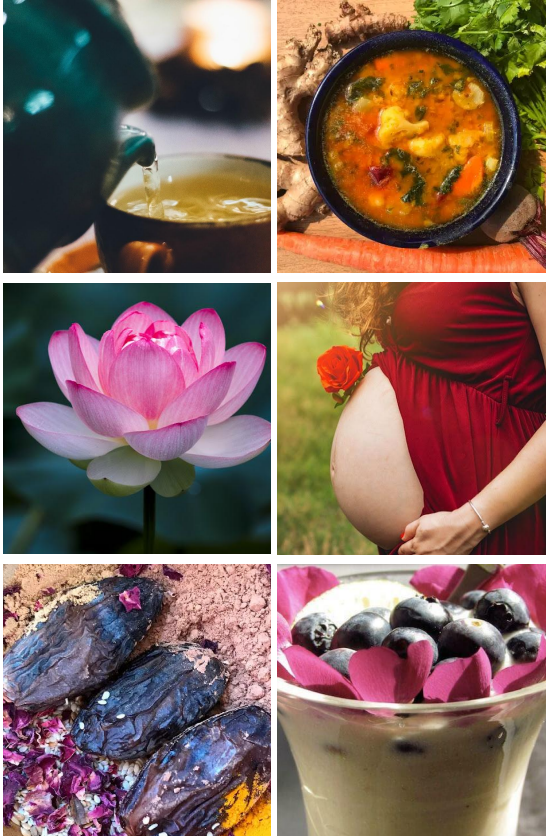
[CONSULTEZ LE MENU >](#)



Une bonne nutrition durant la période périnatale est d'une grande importance car la digestion du bébé est le reflet de la digestion de la mère.

FORFAITS CLÉ-EN-MAIN

Cuisine Thérapeutique & Ayurveda



Offerts en collaboration avec une praticienne en Ayurveda qualifiée, ces forfaits clé-en-main exclusifs ont été spécialement conçus pour vous soutenir et vous nourrir à travers chaque phase du processus périnatal.

Chacun de ces forfaits inclut une consultation en Ayurveda, l'élaboration d'un plan de nutrition personnalisé, la préparation de vos repas nutritifs quotidiens ainsi que des suivis et conseils réguliers, afin de vous permettre de vous détendre, de recevoir les nutriments essentiels à tous les niveaux de votre être, et de mettre au monde un bébé rayonnant.

Pour vous assurer des résultats optimaux et un maximum de bienfaits, les forfaits vous sont offerts en segments de 4 semaines, suivant le déroulement naturel et les besoins spécifiques propres à chaque étape du processus de donner naissance.



Un service humain, intuitif, conçu pour répondre à vos besoins avec soin et douceur. Suite à une consultation initiale (bilan de santé, antécédents médicaux et historique personnelle), vous recevrez un protocole spécifique aux différentes phases de la grossesse :

- ❖ PRÉPARATION À LA CONCEPTION : NETTOYAGE / PURIFICATION
- ❖ GESTATION : NOURRIR LES TISSUS / APAISER LES SYMPTÔMES
- ❖ POST PARTUM : RÉGÉNÉRATION / TONIFICATION

Inclus des suivis réguliers dans le but d'optimiser votre plan de traitement ainsi que votre compréhension des aspects thérapeutiques, autant au niveau de l'alimentation que de votre style de vie.



Forfait Concevoir

1 x Consultation Ayurvédique en personne ou par Zoom
(Bilan de santé, conseils d'hygiène de vie et évaluation de vos besoins spécifiques)

1 x Plan de Nutrition Personnalisé
pour une durée de 4 semaines

Suivis et Conseils Réguliers

+++ 4 semaines complètes de Cuisine Thérapeutique*

Incluant tous vos repas de la semaine, collations et boissons quotidiennes fraîchement préparés selon votre protocole ayurvédique, 2 fois par semaine.

Exemple du menu d'une journée :

- 3 délicieux repas nutritifs
- 2 collations
- Un lait ou une boisson nourrissante aux herbes
- + 250 ml de ghee fraîchement préparé à chaque semaine

♀ **POUR LA FEMME** : Conçu pour préparer et nettoyer le corps pour la conception, pour créer une terre alcaline, fertile, riche et abondante de nutriments. Le corps de la femme est comme un jardin ou il faut bien préparer et labourer la terre et lui mettre de l'engrais, pour que la graine qui sera semée puisse grandir et porter des fruits abondants.

♂ **POUR L'HOMME** : Préparer et nettoyer le corps pour la conception, pour que le sperme produit soit de bonne qualité, alcalin, riche et fertile.

2800\$ tx. Incl.
pour les 4 premières semaines



Forfait pour la Femme Enceinte

1 x Consultation Ayurvédique en personne ou par Zoom
(Bilan de santé, conseils d'hygiène de vie et évaluation de vos besoins spécifiques)

1 x Plan de Nutrition Personnalisé
pour une durée de 4 semaines

Suivis et Conseils Réguliers

+++ 4 semaines complètes de Cuisine Thérapeutique*

Incluant tous vos repas de la semaine, collations et boissons quotidiennes fraîchement préparés selon votre protocole ayurvédique, 2 fois par semaine.

Exemple du menu d'une journée :

- 3 délicieux repas nutritifs
- 2 collations
- Un lait ou une boisson nourrissante aux herbes
- + 250 ml de ghee fraîchement préparé à chaque semaine

Créé pour vous soutenir à chaque étape de votre grossesse, afin de nourrir vos tissus et ceux de votre bébé en profondeur.

2800\$ tx. Incl.
pour les 4 premières semaines



L'ART DE NOURRIR LA NOUVELLE MÈRE ~ Programme de repas post-partum de 40 jours, conçu pour soutenir la mère après l'accouchement, lui offrant le meilleur soutien possible durant son processus de récupération.

Forfait Postpartum Nourrir la Mère

1 x Consultation Ayurvédique avant l'accouchement
en personne ou par Zoom (Bilan de santé, conseils d'hygiène de vie et évaluation de vos besoins spécifiques)

1 x Plan de Nutrition Personnalisé
pour une durée de 40 jours

Suivis et Conseils Réguliers

+++ 40 jours de Service de Cuisine Thérapeutique*
Incluant tous vos repas de la semaine, collations et boissons quotidiennes fraîchement préparés selon votre protocole ayurvédique, 2 fois par semaine.

Possibilité de vous apporter les repas directement à l'hôpital ou à votre maison de naissance après l'accouchement.

3700\$ tx. Incl.
pour une durée de 40 jours

Obtenez un rabais de **10%** en vous engageant pour 12 semaines et plus.
Plans de paiement disponibles sur demande.

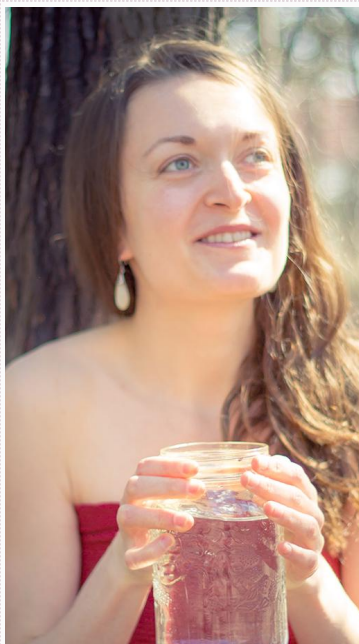
*Le service de cuisine inclut l'achat d'ingrédients frais, biologiques et de haute qualité utilisés pour concocter vos plats. La collecte de ceux-ci se fera 2 fois par semaine sur le Plateau Mont-Royal ou pourront vous être livrés à domicile à vos frais.

Contactez-moi pour tous les détails !



Un investissement précieux pour
votre santé et celle de votre bébé.

À propos



Sabrina Cazes ~ FONDATRICE DU SERVICE

CUISINIÈRE THÉRAPEUTIQUE, PROFESSEURE DE YOGA CERTIFIÉE ET HYGIÉNISTE DU CÔLON

Mon intention, à travers ce service, est de vous soutenir et vous accompagner à travers votre processus de donner naissance, en vous offrant une nutrition de haute qualité.

Cuisiner est pour moi un moment sacré à travers lequel j'infuse naturellement mon attention, ma présence et mon amour, afin de concocter des plats savoureux et profondément nourrissants. Je suis experte en cuisine thérapeutique avec plus de 20 ans d'expérience qui m'ont amené à cuisiner dans des centres de santé et méditation pendant plusieurs années. À travers mon parcours, j'ai aussi entrepris des études en herboristerie, complété des formations avancées en tant que professeure de yoga et obtenu une certification en hydrothérapie du côlon, tout ça dans le but d'approfondir ma compréhension de la santé et du corps humain.

[EN SAVOIR PLUS SUR SABRINA >](#)

Marie Papazian

B. SC. KINÉSIOLOGIE, YOGA THÉRAPEUTE CERTIFIÉE ET PRATICIENNE EN AYURVEDA

Passionnée par le yoga, la santé et la spiritualité, ma vie est un voyage de guérison. Je poursuis présentement des études avancées de 4 ans en Ayurveda, travaillant en collaboration avec Dr. Bharat Vaidya d'*Ayurved Sadhana Vidyalaya*.

Je suis aussi titulaire d'un baccalauréat en kinésiologie, ainsi que yoga thérapeute certifiée, cumulant plus de 15 ans d'expérience en enseignement du yoga.

Il me tient à cœur de partager le pouvoir médicinal ainsi que la richesse des principes ayurvédiques afin de soutenir et faciliter votre passage à travers les différentes phases de la grossesse, ancré dans un respect pour l'énergie féminine et la nature profonde du corps.

[EN SAVOIR PLUS SUR MARIE >](#)



Au plaisir de vous accompagner
à travers ce processus sacré !

