



lunchbox

SALLE À MANGER AYURVÉDIQUE

*Cuisine Végétarienne Ayurvédique
pour votre Santé !*



CONCEPT

C'est toujours dans un esprit de bienveillance que la famille Le Cep***** s'agrandit et vous propose désormais de vous restaurer à la Lunchbox. Un concept inédit où les plats aux douces notes indiennes et aux vertus bienfaisantes viennent compléter les soins et massages que l'on peut se procurer au Spa Holistique Marie de Bourgogne. Un corps sain dans un esprit sain passe aussi par le plaisir des papilles ! Et en ayurvéda, rien n'est laissé au hasard... les plats vous sont recommandés en fonction de votre dosha et en alliant les bénéfices de nos soins ayurvédiques avec une alimentation adaptée, votre organisme va retrouver un corps et un esprit en équilibre...

À table !

SUR PLACE

Découvrez le buffet : vous avez des assiettes indiennes appelées «thalis» à votre disposition pour vous servir directement, vous vous restaurez à votre rythme, en pleine conscience...

À EMPORTER

Pour les plus pressés, nos LunchBoxes sont à votre disposition. Garnissez votre Lunchbox directement au buffet, et réglez-vous chez vous ou au bureau !

FORMULE SUR PLACE
OU À EMPORTER

1 ENTRÉE + 1 THALI + 1 DESSERT

28€



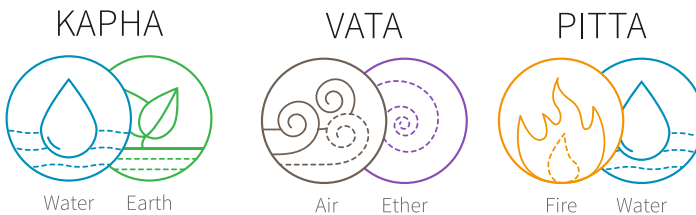


SPA HOLISTIQUE
Marie DE BOURGOGNE

ZOOM SUR... l'Ayurveda, médecine multi-millénaire de l'Inde, signifie "science de la vie" en sanskrit. C'est une médecine complète et holistique, qui considère l'être humain dans sa globalité (notre corps physique, mais également nos émotions, notre mental et notre spiritualité). L'Ayurveda nous invite à faire appel à notre bon sens, pour maintenir notre équilibre, pour apprendre à se connaître, à nous accepter tels que nous sommes, et à adapter notre mode de vie, notamment notre alimentation qui est notre premier médicament.

Le premier pas vers le bien-être est la connaissance de notre constitution natale ou Prakriti basés sur nos doshas. **L'équilibre des trois doshas Vata, Pitta ou Kapha est essentiel.**

Les 3 pictogrammes présents sur la carte vous indique quel plat privilégier en fonction de votre dosha dominant : Kapha, Vata ou Pitta.



Vous souhaitez connaître votre dosha ?

Nous vous invitons à vous rapprocher de notre médecin indien en ayurvêda en contactant le Spa Holistique Marie de Bourgogne au 03 80 22 35 48 ou sur notre site internet : www.spa-holistique-mariedebourgogne.com

Et en première approche, faites le mini-test proposé au restaurant !

FONCTIONNEMENT

-1-

Je choisis un **thali** (assiette) ou
une **lunchbox** (à emporter - avec consigne ou jetable)

-2-

Je me sers directement au buffet, la formule unique
comprend **une entrée, plat et dessert.**

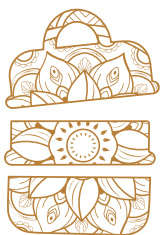
-3-

Je découvre la **carte complète : les naans, les boissons,
les soupes** et tout ce que la boutique peut me proposer
(thés, produits ayurvédiques, gamme cosmétiques,...)

-4-

Je règle l'ensemble de ma commande au comptoir.

Bon Appétit !



lunchbox

SALLE À MANGER AYURVÉDIQUE

Salle à manger végétarienne ayurvédique.

*La «Cuisine Santé» du Cep qui apporte équilibre
et plaisir gustatif en une seule et même bouchée !*

*Restauration sur Place ou à emporter.
Salon de thé - Boutique*

Ouvert du lundi au dimanche.



Suivez-nous sur instagram : @lunchboxcep



CLUB
Saint-Félix
CAVEAUX DE DÉGUSTATION



SPA HOLISTIQUE
Marie DE BOURGOGNE

*Hôtel Le Cep***** & Spa Holistique Marie de Bourgogne*

23-33 rue Maufoux, 21200 BEAUNE

Tel. 03 80 22 35 48 - namaste@lunchbox-cep.com

www.lunchbox-cep.com