

Formation d'Initiation à la diététique chinoise

En théorie et en pratique



L'alimentation influe directement sur notre équilibre physique et psychique, elle est un moyen à la portée de tous permettant de répondre à nos besoins selon les âges, les saisons ou les faiblesses (déséquilibres).

La pensée taoïste qui a fortement influencée la médecine chinoise, nous offre une connaissance plusieurs fois millénaire conçue pour entretenir la santé, et prévenir la maladie. Elle s'appuie sur les grands principes de base de la Médecine Traditionnelle Chinoise dont elle fait partie, tel que le Qi, le Yin et le Yang, les 5 Mouvements etc..

Dans ce stage nous verrons l'importance du Qi des aliments, la découpe, les différents modes de cuisson, les différentes propriétés (5 saveurs, 4 énergies etc.) entraînant une action sur le corps et susceptible d'influencer le Qi (énergie), le sang, les liquides organiques...

Nous pratiquerons également un Qi Gong spécifique pour renforcer la digestion en cas de distension, ballonnement etc.

LE PROGRAMME

A - Concepts de base à savoir :

- Le Yin 阴 et le Yang 阳
- Les cinq mouvements
- L'Essence : Jing 精
- L'Energie : Qi 气
- Le Sang Xue 血 et les liquides organiques Jin Ye 津液
- La physiologie de la digestion selon la médecine chinoise
- Le rôle fondamental de la Rate Pi 脾 et de l'Estomac Wei 胃
- Ce qui favorise la digestion

B - Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

1) Les dix règles

- Natures et saveurs des aliments
- Les méridiens destinataires
- Les couleurs
- La consistance
- Les 5 saveurs
- Pyramide nutritionnelle

C - Les différentes catégories d'aliments

- Céréales
- Légumes
- Fruits
- Fruits secs et oléagineux
- Légumineuses
- Aromates et condiments
- Viandes
- Poissons et fruits de mer
- Œufs
- Lait
- Eau
- Thé

D - Préparer et cuire les aliments

- Découpe des aliments
- Les différents modes de cuisson

E - Qi Gong Digestif

HORAIRES

La formation commencera :

- Vendredi 12 juillet 2024 9h30 à 12h00 et 14h30 à 17h30
- Samedi 13 Juillet 9h30 à 12h00 et 14h30 à 17h30
- Dimanche 14 Juillet 9h30 à 12h00 et 14h30 à 17h00

Les repas seront préparés en commun avec des produits biologiques.
(Merci de préciser si vous avez un régime particulier)

LIEU DE LA FORMATION

LE JARDIN DES ETOILES A CHEMINAS...

A 20 minutes de Tourmon sur Rhône & de Tain L'Hermitage, situé sur le plateau, au-dessus de la vallée du Rhône à 500 m d'altitude, le Jardin des Étoiles vous accueille au cœur des champs face au majestueux panorama allant du Mont-Blanc au Mont-Ventoux.



TARIF

- 275.- euros les trois jours de formation
- 45.- euros pour les trois déjeuners (les personnes qui ne sont pas en pension complète)
- 175.- euros la pension complète (2 nuits, 2 petits-déjeuners, 5 repas)

Besoins de plus d'informations ?

flugipatricia@gmail.com

Tél : 06 28 82 71 23