

DIÉTÉTIQUE CHINOISE

Avec Cathy Franchet

Professeure de Yoga et Do-In - Praticienne et Formatrice Shiatsu



STAGE

Inscriptions et renseignements:
Sonia Nájera - 06.63.91.89.85
etoile@laislabonita-fengshui.fr

Samedi
26
-
Dimanche
27

SEPTEMBRE

Salle Aristide David
SAINT MICHEL EN L'HERM



LA ISLA BONITA
Offrir l'extérieur pour transformer son intérieur

STAGE - Diététique chinoise

Nourrir son énergie - Faire de chaque repas un acte de soin

CETTE CONCEPTION REJOINT LA PENSÉE D'HIPPOCRATE, À QUI L'ON ATTRIBUE LA MAXIME :

« QUE TON ALIMENT SOIT TON MÉDICAMENT ET QUE TON MÉDICAMENT SOIT TON ALIMENT »

ELLE SOULIGNE UNE VISION COMMUNE :

la prévention et le soin commencent dans l'assiette

Selon la Médecine Traditionnelle Chinoise, chaque aliment influence notre vitalité par sa nature, sa saveur et son énergie.



JOURNÉE

DIÉTÉTIQUE CHINOISE I

- ✓ Comprendre les fondements de la diététique chinoise
- ✓ Savoir choisir les aliments en fonction de leur nature, saveur et action sur l'organisme
- ✓ Savoir adapter l'alimentation au terrain personnel, la saison et besoins physiologiques du moment
- ✓ Renforcer et harmoniser les fonctions digestives
- ✓ Développer une relation consciente à l'acte de cuisiner et de manger, en lien avec le vivant
- ✓ Transposer les principes de la diététique chinoise dans la cuisine occidentale
- ✓ Expérimenter à travers la préparation et dégustation d'un repas



JOURNÉE

DIÉTÉTIQUE CHINOISE II EXERCICES ET SYSTÈME DIGESTIF

- ✓ Analyser un menu selon les principes de la diététique chinoise
- ✓ Identifier les points de déséquilibre
- ✓ Comprendre l'impact des aliments sur le terrain énergétique
- ✓ Ajuster et rééquilibrer un menu en fonction d'un terrain/saison/déséquilibre énergétique donné
- ✓ Savoir proposer des orientations alimentaires applicables dans la vie quotidienne

Exercices pour apprendre à :

- ✓ stimuler le Qi de la Rate et l'Estomac
- ✓ soutenir la transformation et le transport des aliments
- ✓ réduire les stagnations et l'Humidité
- ✓ favoriser l'ancrage, la présence et la stabilité intérieure

Une expérience vivante entre savoir et saveurs

Tarif: 235€

Horaires: samedi: 9h00 - 18h00

dimanche: 9h00 - 17h30

Stage limité à 20 personnes

Ateliers adaptés à tous les niveaux,
pouvant être réutilisés dans un
cadre personnel et/ou professionnel

RESERVEZ VOTRE PLACE - 06.63.91.89.85 - etoile@laislabonita-fengshui.fr