

# DIÉTÉTIQUE CHINOISE

Avec Cathy Franchet

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

Samedi  
21

-

Dimanche  
22

**NOVEMBRE**

**INTÉGRER DE FAÇON SIMPLE ET CONCRÈTE  
LES PRINCIPES DE LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE**

vous connecter au vivant, où cuisiner et manger ne font qu'un,  
pour nourrir corps, esprit et émotions

**LA PRÉVENTION ET LE SOIN COMMENCENT DANS L'ASSIETTE**

**STAGE**

Tarif: 235€

Horaires: samedi: 9h00 - 18h00

dimanche: 9h00 - 17h30

**Stage limité à 20 personnes**

RESERVEZ VOTRE PLACE - 06.63.91.89.85 - [etoile@laislabonita-fengshui.fr](mailto:etoile@laislabonita-fengshui.fr)

Salle L'idoine - Saint Sornin  
**SAINT VINCENT SUR GRAON**



LA ISLA BONITA  
Salle L'idoine sur Graon - 06 63 91 89 85

# 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](mailto:etoile@laislabonita-fengshui.fr)**