



STAGE DIÉTÉTIQUE CHINOISE

4 jours

Samedi 21 et Dimanche 22 Octobre 2017

Samedi 04 et Dimanche 05 Novembre 2017

La diététique chinoise est l'une de ses cinq branches qui compose la médecine traditionnelle Chinoise avec la pharmacopée, l'acupuncture, le massage Tui Na, le Qi Gong, et repose sur les théories fondamentales qui sont le Qi, le Yin et le Yang, et les Cinq Éléments.

En Chine, la cuisine en plus d'être gastronomique, est également thérapeutique (aliments et pharmacopée fonctionnent ensemble, les aliments ayant une action plus douce que les plantes médicinales).

La diététique Chinoise se divise en deux branches : « la diététique préventive » (maintenir les énergies et prévenir les maladies) et « la diététique curative » (corriger les déséquilibres et soigner les maladies). Lorsque la diététique est insuffisante pour retrouver la santé, on fait appel alors à la pharmacopée, l'acupuncture, le Tui na, le Qi Gong.

Les principes de base de la diététique chinoise peuvent être appliqués universellement, car ils se doivent d'être adaptés en fonction du lieu, des saisons, des coutumes, de l'activité des personnes, de leur âge, et bien sûr en fonction de leurs éventuels déséquilibres.

Cette formation est ouverte à tous ceux et celles désireux de prendre en main leur santé afin de la garder saine, d'acquérir les connaissances nécessaires pour se redonner un équilibre alimentaire et énergétique, et ne requière aucun niveau préalable en médecine Chinoise.

Elle offrira aux personnes qui découvriront l'univers de la pensée Chinoise et de la médecine Chinoise la possibilité de pratiquer une « diététique préventive », et aux personnes déjà initiées à la médecine Chinoise la possibilité de pratiquer en plus une « diététique curative ».

Pour cela nous étudierons :

Les bases théoriques de la médecine chinoise dans une approche simplifiée (le yin et le yang – les cinq mouvements – le Qi/ Jing/ Shen – les trois foyers). La digestion en médecine Chinoise : le

rôle de la Rate ; le rôle de l'Estomac. Diagnostiquer les déséquilibres de la rate et l'estomac, observons notre digestion. La nature, la saveur, la forme des aliments. Manger pour rééquilibrer notre énergie, comment choisir des aliments qui nous conviennent. Étude individuelle des aliments et des boissons (vitamines – propriétés énergétiques – précautions et recommandations). La conservation, la coupe, la cuisson des aliments. Les grandes règles de la diététique Chinoise. La santé de notre intestin. Les répercussions de l'alimentation sur notre cerveau. Les erreurs alimentaires. Notre hygiène de vie. Les questions de société : le jeûne, le lait de vache, les vaccins, le pain, le sucre...etc...

L'enseignement donné est oral. Il est demandé aux participants de prévoir un support papier (cahier, bloc note etc...) et de quoi écrire car la prise de notes sera indispensable et essentielle pour acquérir le contenu des informations de l'ensemble de la formation.

L'univers de la médecine Chinoise ouvre la conscience en offrant un regard différent du monde occidental. Son approche est passionnante et tellement évidente de bon sens ! J'espère avoir la joie de partager prochainement avec vous cette passion qui m'anime.

Avec le sourire

Carine BARRET



Bulletin d'inscription

Je souhaite participer au stage de 4 jours en Diététique Chinoise qui se déroulera les **samedi 21 et dimanche 22 octobre** et les **samedi 04 et dimanche 05 Novembre 2017**.

Nom et prénom :

Tel :

e. mail :

Horaires : 9h/12h30 – 13h30/17h

Lieux : Centre Yang Chengfu – Okiniawa Shaolin, 110 quai Pierre Scize, 69005 Lyon.

Prix : 380 euro

Règlement par chèque (possibilité de régler 2 ou 3 chèques, merci de m'indiquer la date d'encaissement au dos du chèque / pas d'encaissement avant le début du stage), à retourner à l'adresse ci-dessous :

Carine BARRET, 57 rue du président Edouard Herriot, 69002 Lyon.

Réponse souhaité avant le 30 septembre 2017.

Le stage sera confirmé sous réserve d'un minimum de 7 participants.