

# Formation en diététique chinoise

## En visioconférence ou présentiel (Ardèche)

L'alimentation est indispensable pour maintenir l'activité vitale de l'organisme, elle est la base de la bonne santé physique, mentale, émotionnelle, spirituelle de l'être humain. Nous nous nourrissons de l'énergie du Ciel, par l'air que nous respirons et par la lumière du soleil et de l'énergie de la Terre par les aliments et boissons que nous absorbons. L'aliment est vivant et source de vie. Selon ses propriétés mais aussi suivant l'individu, l'aliment nous fait perdre ou gagner de l'énergie.

La diététique chinoise, appliquée au quotidien depuis des millénaires, interdit assez peu, elle vise beaucoup plus à nous faire prendre conscience de nos comportements alimentaires défavorables à la santé, à éviter les excès qui amènent les déséquilibres et la maladie. Elle prend en compte l'âge, la constitution physique, le sexe, le climat et met en avant la dimension énergétique des aliments.

Conserver une bonne santé est de la responsabilité de chacun. En Chine, l'alimentation et la thérapie par les plantes sont intimement liées. Pour les Chinois, les aliments ne valent pas seulement par leur goût, leur texture, leur couleur, mais ils ont un impact énergétique sur le corps et l'esprit et exercent des fonctions curatives particulières. De nombreux aliments sont utilisés à des fins thérapeutiques car ils ont des vertus spécifiques et ont une action sur les organes, sur le qi ou le sang.

Nous ne sommes pas chinois, nous vivons en France, dans un contexte climatique et un terroir différents. Nous avons nos coutumes et habitudes, nos aliments et recettes. Cependant sur le plan physiologique, ce sont bien les mêmes principes qui gouvernent tous les êtres humains. Les fondements de l'alimentation chinoise sont ainsi compatibles avec d'autres modes d'alimentation, d'autres cultures, d'autres climats.

### **1<sup>er</sup> week-end : les fondements de la diététique chinoise**

- Introduction
- Diététique chinoise et diététique occidentale
  - o Diététique et diétothérapie
- Histoire de la diététique chinoise
- Grandes règles de la diététique chinoise
- Principes fondamentaux de la diététique chinoise
  - o Yin-yang et cinq agents appliqués à la diététique
  - o Le sang et les liquides organiques
  - o Qi et jing des aliments
- Propriétés des aliments : vitalité, natures, saveurs et impact thérapeutique
- Physiologie de la digestion
- Modes de préparation et de transformation des aliments

### **2<sup>ème</sup> week-end**

- Diététique des saisons
- Typologie et alimentation
- Les gruaux
- Étude détaillée de certains aliments
- Accompagnement de certaines pathologies courantes
- Recettes spécifiques

### **3<sup>ème</sup> week-end**

- Evaluer l'état des organes digestifs
- Traitement des syndromes
- Étude détaillée de certains aliments (suite)
- Accompagnement de certaines pathologies courantes (suite)
- Recettes spécifiques (suite)

**Journées optionnelles** (la formation complète est obligatoire pour pouvoir suivre les journées optionnelles), accompagnement par la diététique chinoise de :

- Journée 1 : grossesse et post-partum
- Journée 2 : les troubles gynécologiques et le syndrome de la ménopause
- Journée 3 : le surpoids et l'obésité

### **Dates :**

- Formation de base :
  - 1<sup>er</sup> week-end : 28-29 septembre 2024
  - 2<sup>ème</sup> week-end : 26-27 octobre 2024
  - 3<sup>ème</sup> week-end : 30 novembre, 1er décembre 2024
- Journées optionnelles :
  - 1<sup>ère</sup> journée (grossesse et post-partum) : 7 février 2025
  - 2<sup>ème</sup> journée (troubles gynécologiques et syndrome de la ménopause) : 8 février 2025
  - 3<sup>ème</sup> journée (surpoids et obésité) : 9 février 2025

### **Tarifs :**

- **Formation de base** hors journées optionnelles : 580€. Possibilité de payer en plusieurs fois (tous les chèques doivent être donnés au plus tard le premier jour de la formation).
- **Journées optionnelles** (la formation complète est obligatoire pour pouvoir suivre les journées optionnelles) : 100€ la journée

### **Lieu :**

- En visioconférence (en direct, pas de replay)
- Sur place Ardèche (adresse exacte précisée ultérieurement)

**Public concerné** : la formation est ouverte à toute personne désireuse de se prendre en main sur le plan de l'alimentation dans une démarche de santé et ayant les notions de base du bilan énergétique chinois.

# Bulletin d'inscription

## Diététique chinoise 2024-2025

A retourner à : **Violaine LELOUP**

12 C Chemin du Rey, 07 200 Labégude - [v\\_leloup@hotmail.com](mailto:v_leloup@hotmail.com), 06 17 27 21 17

### Réservation obligatoire au plus tard 15 jours avant le début de la formation

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Tel. Domicile : ..... Tel. Portable : .....

Courriel : .....

Intérêt pour la formation en diététique chinoise, mes formations (médecine chinoise ou autre) :

.....

.....

.....

Je m'inscris à la **formation de base uniquement** (6 jours, hors journées optionnelles), je fais parvenir avec le bulletin d'inscription :

- Un chèque d'un montant de 200 € d'acompte pour l'inscription (le solde devant être versé au plus tard le premier jour de la formation).

Je m'inscris à la **formation de base + une ou plusieurs journées optionnelles**, je fais parvenir avec le bulletin d'inscription :

- Un chèque d'un montant de 260 € d'acompte pour l'inscription (le solde devant être versé au plus tard le premier jour de la formation).
- Je précise pour quelle(s) journée(s) je m'inscris :  1<sup>ère</sup> journée,  2<sup>ème</sup> journée,  3<sup>ème</sup> journée

**Les chèques sont à adresser à l'ordre Violaine Leloup**

Je m'inscris à la formation

- En visioconférence (en direct, pas de replay)
- Sur place

*L'acompte constitue un engagement mutuel et n'est pas remboursable au-delà du délai de rétractation de 7 jours après l'envoi du bulletin d'inscription. **Le paiement du solde devra être fait sur place au plus tard le 1<sup>er</sup> jour de la formation ou avant la formation en cas d'inscription en visioconférence.** Dans le cas où le nombre de participants inscrits à cette formation serait insuffisant, nous nous réservons le droit de la reporter à des dates ultérieures. Vous seriez alors soit remboursé de vos versements, sans pouvoir prétendre à toute autre compensation, soit votre acompte sera conservé pour la formation suivante.*

J'atteste avoir pris connaissance des conditions d'inscription et en accepter les modalités.

Fait à ....., le .....

Mention manuscrite : Lu et approuvé

Signature