

Découverte de la 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.

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.

Programme du week-end de découverte de la diététique chinoise

- Diététique chinoise et diététique occidentale
- Brève histoire de la diététique chinoise
- Grandes règles de la diététique chinoise
- Principes fondamentaux de la diététique chinoise
- La digestion du point de vue de l'énergétique chinoise
- Propriétés des aliments : natures, saveurs et impact thérapeutique des aliments
- Modes de préparation et de transformation des aliments
- Etude de certains aliments courants
- Recettes spécifiques

Public concerné : le stage de découverte de la diététique chinoise est ouvert à toute personne désireuse de se prendre en main sur le plan de l'alimentation dans une démarche de santé. Il s'agit de donner des principes alimentaires fondamentaux applicables par tous.

Dates : au choix

- 16-17 novembre 2024
- 5-6 avril 2025

Tarif : 200€ pour les deux journées

Lieu :

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

Bulletin d'inscription

Découverte de la diététique chinoise 2024-2025

A retourner à : **Violaine LELOUP**

12 C Chemin du Rey, 07 200 Labégude - v_leloup@hotmail.com, 06 17 27 21 17

Réservation obligatoire au plus tard 15 jours avant le stage

NOM : Prénom :

Adresse :

Tel. Domicile : Tel. Portable :

Courriel :

Intérêt pour cette formation :

.....
.....
.....
.....

Je m'inscris au week-end de **découverte de la diététique chinoise** et je fais parvenir avec le bulletin d'inscription un chèque d'un montant de **80 € d'acompte** pour l'inscription (le solde devant être versé au plus tard le premier jour du stage).

Les chèques sont à adresser à l'ordre Violaine Leloup

Dates choisies

- 16-17 novembre 2024
- 5-6 avril 2025

Je m'inscris à la formation

- En visioconférence (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^{er} jour du stage ou avant le stage en cas d'inscription en visioconférence.** Dans le cas où le nombre de participants inscrits à ce stage 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 le stage suivant.*

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

Fait à, le

Mention manuscrite : Lu et approuvé

Signature