

Formation Initiation à la diététique chinoise

En théorie et en pratique

17 - 18 Février 2024 à Cheminas

L'alimentation influe directement sur notre équilibre physique et psychique, elle est un moyen à la portée de tous permettant de répondre à nos besoins selon les âges, les saisons ou les faiblesses (déséquilibres).

La pensée taoïste qui a fortement influencée la médecine chinoise, nous offre une connaissance plusieurs fois millénaire conçue pour entretenir la santé, et prévenir la maladie. Elle s'appuie sur les grands principes de base de la Médecine Traditionnelle Chinoise dont elle fait partie, tel que le Qi, le Yin et le Yang, les 5 Mouvements etc..

Dans ce stage nous verrons l'importance du Qi des aliments, la découpe, les différents modes de cuisson, les différentes propriétés (5 saveurs, 4 énergies etc.) entraînant une action sur le corps et susceptible d'influencer le Qi (énergie), le sang, les liquides organiques...

LE PROGRAMME

A - Concepts de base à savoir :

- Le Yin 阴 et le Yang 阳
- Les cinq mouvements
- L'Essence : Jīng 精
- L'Energie : Qì 气
- Le Sang Xue 血 et les liquides organiques Jīn Yé 津液
- La physiologie de la digestion selon la médecine chinoise
- Le rôle fondamental de la Rate Pí 脾 et de l'Estomac Weí 胃
- Ce qui favorise la digestion

B - Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

1) Les dix règles

- Natures et saveurs des aliments
- Les méridiens destinataires
- Les couleurs
- La consistance
- Les 5 saveurs
- Pyramide nutritionnelle

C - Les différentes catégories d'aliments

- Céréales
- Légumes
- Fruits
- Fruits secs et oléagineux
- Légumineuses

- Aromates et condiments
- Viandes
- Poissons et fruits de mer
- Œufs
- Lait
- Eau
- Thé

D – Préparer et cuire les aliments

- Découpe des aliments
- Les différents modes de cuisson

HORAIRES

La formation commencera :

- Samedi 17 Février de 9h30 à 12h00 et de 14h30 à 17h30
- Dimanche 18 Février de 9h30 à 12h00 et de 14h30 à 17h30.

Les repas seront préparés en commun avec des produits biologiques.
(Merci de préciser si vous avez un régime particulier)

LIEU DE LA FORMATION

LE JARDIN DES ÉTOILES À CHEMINAS...

A 20 minutes de Tournon sur Rhône & de Tain L'Hermitage, situé sur le plateau au-dessus de la vallée du Rhône à 500 m d'altitude, le Jardin des Étoiles vous accueille au cœur d'un domaine privé d'un hectare face au majestueux panorama allant du Mont-Blanc au Mont-Ventoux.

Cet ancien corps de ferme typiquement ardéchois est composé de quatre ailes et d'une cour intérieur.



Côté gîte, 4 chambres pouvant accueillir 11

personnes, une belle cuisine aménagée, avec une spacieuse salle à manger et son ancien four à pain. Une grande salle (90 m²) avec un plancher en bois et une cheminée offre un espace idéal pour la pratique des arts corporels tels que le Qi Gong, Yoga, méditation etc.

LE TARIF

- 190.- euros les deux jours de formation
- 30.- euros pour les deux déjeuners
- 85.- euros la pension complète
(1 nuit, 1 petit-déjeuner, 2 déjeuners et 1 dîner)

N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions.

flugipatricia@gmail.com

Tél : 06 28 82 71 23