

# Cycle approfondi de diététique chinoise

Programme des 5 cours de 4 heures

- ④ L'homme dans la philosophie chinoise
- ④ Les piliers de la bonne santé
- ④ Théories du yin et du yang
- ④ Les cycles de la nature, des éléments, des mouvements, de l'énergie
- ④ Les différents niveaux de la manifestation de l'Homme
- ④ L'énergie et le sang
- ④ La vision chinoise des fonctions des organes/entrailles
- ④ La physiologie digestive
- ④ Détails et pose d'un auto diagnostic
- ④ Les aliments : qualité nutritionnelle, nature/saveur, les associations, cuisson, conservation, découpe, cru/cuit, raffiné/complet, gluten, laitages, boissons
- ④ Les principes et règles de la diététique chinoise
- ④ Pyramide alimentaire
- ④ L'excès de poids et sa régulation
- ④ La diététique des saisons

L'intérêt de cette formation complète est de parfaitement comprendre les fondements de cette médecine multi millénaire et de l'appliquer au quotidien à travers l'alimentation.

Vous bénéficiez de l'expérience d'Anaïs, praticienne et formatrice en énergétique chinoise depuis plus de 15 ans. Ce cycle se veut pratique, dispensé dans la bonne humeur, interactif et épuré afin que la mise en application soit source de joie.

La progression de l'enseignement exige que chacun participe au cycle complet. Pour accompagner ces cours, des ateliers de cuisine asiatique en fonction des saisons sont proposés régulièrement.

D'autres thèmes et ateliers sur

[www.feng-shui-aix.fr](http://www.feng-shui-aix.fr)

Anaïs Bracq

06 85 13 99 15