



Institut Ming Men

Ecole de Médecine Traditionnelle Chinoise

Stage de Diététique Energétique Chinoise

OUVERT A TOUS

« Celui qui ne sait manger, ne sait vivre » proverbe chinois

Un fait généralement accepté par tous, est que notre alimentation devrait être notre première Médecine. Pourtant, de nos jours, c'est souvent le contraire que l'on observe. Nos repas trop copieux, trop gras, trop riches, trop sucrés, composés de produits ayant peu d'intérêt nutritionnel, deviennent la source de nos dérèglements. Depuis plus de trois mille ans, la sagesse Chinoise analyse et classe les aliments et leur mode de préparation afin de déterminer les effets qu'ils produisent sur le corps.

Une diététique adaptée à chacun.

Que l'on veuille perdre (ou prendre) du poids, améliorer sa santé, augmenter sa longévité ou sa vitalité, tout repose sur le même principe. Cependant, ce qui est bon pour l'un ne l'est pas forcément pour l'autre. Chaque personne est unique, et pour nous être pleinement profitable, notre alimentation doit être adaptée à nos besoins.

Un bûcheron travaillant dehors en hiver par moins dix degrés, n'aura bien évidemment pas les mêmes besoins énergétiques qu'une secrétaire en plein mois d'août.

De nombreux paramètres sont à prendre en compte tels que : l'âge (on ne nourrit pas un adolescent comme un vieillard), le sexe (surtout à cause des règles et de la grossesse chez la femme), la profession, l'état de santé, la saison, le lieu de résidence (surtout lié aux différences climatiques), etc...

Bien sur ces principes diététiques sont applicables et adaptables à toutes les traditions alimentaires.

But de la formation :

Comprendre les principes fondamentaux de la diététique chinoise afin de les appliquer à notre alimentation quotidienne.

Contenu de la Formation:

- Introduction à la Médecine Traditionnelle Chinoise : Yin/Yang, Cinq mouvements, Physiologie de la digestion, etc.
- Présentation de la classification des aliments en fonction de leur Nature, Saveur, Tropicité, Forme, Couleur, etc.
- Adaptation de l'Alimentation : en fonction des saisons, de l'âge, de son niveau énergétique, de son terrain pathologique, etc.
- Recettes adaptées aux quatre saisons.
- Recettes contre les maladies courantes : Fatigue, rhume, grippe, toux, constipation, etc.

Date:

Les 02 et 03 Février 2019.

Lieu : *Domaine de l'Asnée, 11 rue de Laxou 54603 Villers-lès-Nancy*

Renseignements : [Institut Ming Men](http://www.institut-mingmen.fr) Tél : 03 83 96 26 20 / 06 09 88 02 18

E-mail : formationmtc@institut-mingmen.fr

site : <http://www.institut-mingmen.fr/>



Institut Ming Men

Stage de Diététique Chinoise

Formulaire d'inscription

Intitulé de la formation : Stage de Diététique Energétique Chinoise.

Lieu de la Formation : Domaine de l'Asnée, 11 rue de Laxou 54603 Villers-lès-Nancy

Date : Samedi 02 et Dimanche 03 Février 2019.

Horaires : Samedi : 9h00-12h00 / 13h30-18h00 Dimanche : 9h00-12h00 / 13h30-16h30

Prix : 195€

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone : E-mail :

Je m'inscris au stage de diététique Chinoise.

Je joins ce jour un chèque de 195€ en règlement de la totalité de ce stage, à l'ordre de : Institut Ming Men.

Chèque encaissé une semaine avant le début du stage. Annulation et remboursement jusqu'à 7 jours avant la date de formation.

Toute inscription sans règlement ne sera pas prise en compte.

Date : Signature : précédée de la mention "Lu et Approuvé"

Formulaire à renvoyer à :

Institut Ming Men
École Supérieure de Médecine Traditionnelle Chinoise
146 Grande Rue
54180 Heillecourt

Pour tous renseignements Tél : 03 83 96 26 20 / 06 09 88 02 18

E-mail : formationmtc@institut-mingmen.fr

Site : <http://www.institut-mingmen.fr>