



# Formation à la diététique chinoise

## Présentation

La diététique chinoise comprend un ensemble de règles d'hygiène alimentaire dont la théorie et la pratique sont basées sur des observations établies au cours des millénaires.

Tous les aliments possèdent des propriétés (nature, saveur, tropisme, forme, couleur...) entraînant une action sur le corps et susceptibles de **prévenir ou de guérir la maladie**.

**Dans la formation que nous vous proposons, il ne s'agira donc pas d'apprendre de nouvelles « recettes » mais des principes alimentaires fondamentaux, applicables par tous, et ce, dans sa propre tradition culinaire.**

Cette formation est ouverte à tous sans aucun prérequis et s'adresse à toutes celles et ceux qui souhaitent se prendre en main sur le plan de l'alimentation dans une démarche de santé préventive ou curative.

## Objectifs

- Acquérir des notions sur les propriétés (saveur, nature, tropisme) des aliments et sur la physiologie de la digestion
- Connaître les grandes règles de la diététique chinoise
- Découvrir les 6 constitutions énergétiques

## Programme

- Histoire et contexte de la diététique chinoise
- Yin & Yang, les 5 éléments
- Physiologie de la digestion
- Les grandes règles de la diététique
- Les aspects énergétiques des aliments (saveur, nature, tropisme, forme, couleur)
- Les aliments : préparation, saisons, classification
- Les 6 constitutions énergétiques et les aliments correspondants

**Durée** : 2 jours (14 heures)

**Tarif** : 300€par personne

**Référence** : T5Diet1

**Public visé** : Diététicienne, nutritionniste, naturopathe, coach de vie

**Prérequis** : Aucun

**Méthodes pédagogiques & techniques** : Formation présentielle. Stage théorique : 100% théorique. Support de formation distribué au début de la formation au format papier A4. Formation réalisée avec un support de présentation numérique style PowerPoint.

**Organisation** : Le cours alterne les apports théoriques du formateur soutenus par des exemples et des séances de réflexions, de questions-réponses et de travail en groupe.

**Formateur** : Ludovic Dumay

**Le suivi** : feuille de présence signée des stagiaires et du formateur par demi-journée

**Attestations de présence** : attestation de présence individuelle remise au stagiaire en fin de formation

**Validation** : À la fin de la session, un questionnaire à choix multiple permet de vérifier l'acquisition correcte des compétences.

**Sanction** : Une attestation sera remise à chaque stagiaire qui aura suivi la totalité de la formation.