

Stage de Diététique Chinoise

Animé par **Professeur Chen Gesheng**,
Diplômée et ancien médecin de l'Université de
Médecine Traditionnelle Chinoise de GuangXi, R.P. Chine

2 et 3 Juin 2012

« La nourriture est le ciel de l'homme », comme il se dit en Chine, il faut comprendre comment se nourrir avant d'essayer de comprendre comment fonctionne le monde.

Ce stage s'adresse aux personnes qui s'intéressent à la diététique chinoise même si elles n'ont que peu de connaissance de la médecine traditionnelle chinoise.

Contenu du cours

Introduction médecine traditionnelle chinoise

- théorie du Qi, du Yin Yang, des 5 mouvements, des 4 natures et des 5 saveurs

Introduction la diététique chinoise

- classification des aliments quotidiens selon la théorie du Yin Yang (viande, poisson, légumes, céréales, légumineuses, fruits, produits laitier, boissons)
- les plantes ou les épices utilisés couramment en diététique chinoise

Introduction la cuisine chinoise

- la base de préparation en cuisine chinoise (le riz, soupe de riz, les différentes cuissons, infuser le thé etc.)

Les recettes pour la prévention et les maladies courantes

- les recettes pour préparer les 4 saisons
- les recettes pour la grippe, le rhume, la fatigue, la toux, la constipation, etc.

La pratique en diététique chinoise

- cuisine et dégustation en groupe

Horaire du stage : 9h00~18h avec pratique et repas de midi

Date : 2, 3 Juin / 2012

Prix : 350 CHF (les repas sont inclus)

Lieu : Genève (précision avant le stage selon le nombre d'inscription)

Atelier diététique énergétique chinoise

Déroulement de la journée :

Théorie: 9:00-16:00 heures :

- ✓ Les quatre aspects de l'aliment,
 - ✓ Le principe Vital,
- ✓ Les saveurs en relation avec les 5 éléments et les organes correspondants,
 - ✓ L'énergie (Qi) des aliments avec les méridiens destinataires,
- ✓ La forme et couleur des aliments et ses influences sur l'énergétique humaine.

Pratique: 16:00-18:00 heures : Bon appétit !

- ✓ Equipement de base : comment les acheter et les utiliser ?
- ✓ Ingrédients de base : comment les acheter et les utiliser ? Comment cuire certains aliments comme les légumes, le tofu, etc..
- ✓ Recettes pour débutants : Cuisine et dégustation en groupe.

Formulaire d'inscription

Je m'inscris au stage de Diététique Chinoise du 02-03 Juin 2012

Nom: _____ Profession: _____

Adresse: _____

Téléphone: _____ e-mail: _____

Merci de retourner ce bulletin avant le 18 Mai 2012, au

- Cabinet Chen Gesheng, 26bis rue du Bourg Neuf, 74140 Douvaine, France

Tél. 04 50 35 46 69

- Ou à l'institut Huaxia, c/o Anne-Cécile Grand rte. des Colombettes 337, 1628 Vuadens, Suisse

