



Initiation à la Diététique selon la Médecine Traditionnelle Chinoise

La MTC sert de fondement ou d'inspiration à la plupart des disciplines de bien-être asiatiques notamment les massages, mais comme toutes les médecines, l'alimentation est au coeur de ce système de santé global.

Née du Taoïsme, du Bouddhisme et du Confucianisme, la MTC privilégie l'être humain dans sa globalité physique et psychique et apporte des solutions simples pour une vie longue et en bonne santé.

Comprendre les règles de fonctionnement de l'univers pour comprendre le fonctionnement de son corps et adapter son mode de vie, son alimentation pour une vie harmonieuse, en bonne santé.

« Que l'aliment soit ton premier médicament! » Hippocrate (vers -460/-370 av. J.C.)

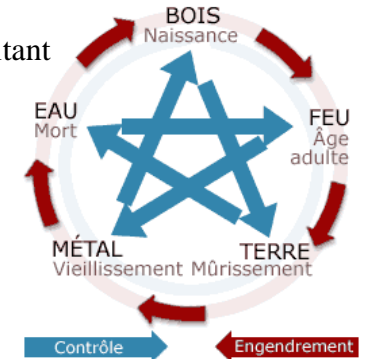
Tout comme pour le fondateur de la médecine occidentale, l'alimentation est considérée, pour la médecine chinoise, comme **le premier des remèdes**. Elle est **avec la respiration**, la source principale de production d'énergie. Une mauvaise alimentation entraîne une énergie de mauvaise qualité, néfaste pour la santé et la vitalité, d'où l'importance de suivre des principes simples et remplis de bon sens...

Formation dispensée par Pascal SACCAVINI, Thérapeute
Praticien en Médecine Traditionnelle Chinoise, auriculothérapie
et Réflexologie plantaire
Renseignements & inscription 04.75.59.95.85

Module Théorie fondamentale & diététique - 2 jours – 290€

Découvrez un mode de pensée et un univers fascinant...

Cette formation est destinée aux personnes souhaitant mieux comprendre comment la Médecine Traditionnelle Chinoise appréhende le corps dans sa globalité Corps/Esprit et quels sont les règles qui régissent la vie sur terre et le fonctionnement du corps humain ...



Cette formation sur 2 jours vous permettra de découvrir cette pratique ancestrale et **vous donnera les clés pour vivre en harmonie au quotidien au travers d'une meilleure alimentation et une hygiène de vie adaptée.**

Le programme de la formation comprend :

- + Les fondements de la MTC, historique, les bases philosophiques.
- + Les différentes branches de la MTC.
- + Les différentes théories (QI, Yin/Yang, 5 éléments).
- + Les différentes lois et règles : les cycles physiologiques & pathologiques.
- + Le QI : fonctions, mouvements, les différents Qi,
- + La circulation du QI : petite et grande circulation.
- + Le sang, les liquides organiques.
- + Les Différents organes et leurs fonctions (Foie, Cœur, Rate, Poumon, Rein).
- + Les entrailles ordinaires et extraordinaires et leurs fonctions.
- + Connaissance des maladies (étiologie) : étude des facteurs pathogènes (Qi Pervers) externes, et internes (7 passions).
- + La digestion selon la médecine chinoise
- + Les fonctions de la Rate/Estomac, anatomie et physiologie
- + Les aliments et leurs propriétés : vitalité, nature, saveur
- + Quand consommer et comment cuisiner les aliments ? manger cru, cuit ?
- + Les règles de la diététique chinoise
- + Les idées reçues sur l'alimentation