

Initiation à la Diététique Énergétique du vendredi 2 juillet au dimanche 4 juillet 2010

POUR UNE DIETETIQUE DU YIN ET DU YANG



L'alimentation a depuis toujours contribué à la préservation et à l'amélioration de la santé. Le réglage alimentaire individualisé permet à chacun, en fonction de son terrain, sa constitution et de son profil énergétique de se protéger d'un certain nombre de maladies plus ou moins graves, voire même les guérir. Elle fait partie intégrante d'une hygiène de vie au quotidien, et ceci est sa fonction préventive. Dans son aspect curatif, elle constitue un des piliers de la Médecine Orientale.

Ce stage d'Initiation permet au thérapeute Shiatsu ou Energéticien de donner des conseils diététiques de base à l'issue d'une séance au cours de laquelle il aura posé un diagnostic énergétique. Ces conseils sont souvent un complément nécessaire sinon indispensable au soin.

Programme du séminaire

Principes fondamentaux

- La place centrale de la diététique dans la médecine orientale.
- La diététique du Yin et du Yang
- La diététique selon les saisons (les cinq mouvements de l'énergie).
- Principales erreurs alimentaires en Occident et leurs conséquences sur la santé.
- la physiologie digestive selon la médecine chinoise. Comprendre, mesurer et protéger le " feu digestif "
- Le rôle des organes. la Rate, l'Estomac, le Foie, les Reins...

Les Aliments

- Les aliments vus sous leur angle énergétique : vitalité, nature, saveurs, couleurs, indications, etc...
 - Les protéines animales et végétales, les laitages et oeufs, les céréales, les légumineuses, les oléagineux, les légumes verts et légumes racines, les fruits et les agrumes, condiments, épices, aromates, les boissons.
- Les connaître et savoir les utiliser à bon escient.

Les types de préparation

La conservation des aliments, la découpe, les différents modes de cuisson et leur impact énergétique.

Elaboration des repas

- Les bases d'une stratégie alimentaire personnalisée,
- Composition des petits déjeuner, déjeuner, goûter, dîner,
- Les horaires,
- Les proportions entre les diverses catégories d'aliments,
- La question des boissons.

L'alimentation individualisée

- Les 5 typologies énergétiques de l'homme et de la femme. (l'hyper Yang, le Yang, l'Hyper yin, le Yin, le Yin/Yang).
- Recommandations alimentaires personnalisées et selon seulement quelques pathologies. Exemples d'aliments, natures et saveur à privilégier, ou à éviter voir interdire dans le cas de certaines affections courantes...
- Etudes de cas

La diététique curative sera développée lors du séminaire Niveau 2 de 2 jours.