

# FORMATION DE DIÉTÉTIQUE CHINOISE

## Par Visioconférence

Selon les observations du Tao, l'alimentation est la base de la santé. Se garder en bonne santé est la responsabilité de chacun. La Diététique est une branche de la Médecine Traditionnelle Chinoise et forme avec la Pharmacopée, le Qi Gong, le Tai Ji Quan, l'Acupuncture, la Moxibustion, le Massage, la Méditation les huit Arts du Tao. Toutes ces pratiques sont avant tout préventives. Elles ont été élaborées à la suite de l'observation des phénomènes naturels par les maîtres taoïstes anciens, il y a environ 5000 ans et même plus... De la même façon que l'on peut se traiter avec massages ou acupuncture, on peut aussi se soigner en mangeant.

La nourriture est essentielle à la survie physique, mentale et spirituelle de l'homme. Les aliments, selon leurs propriétés, nous font perdre ou gagner de l'énergie. Un proverbe chinois dit : « La vieillesse est inévitable, mais la sénilité est inexcusable ». Pour les Chinois, la maladie n'est pas un mal nécessaire mais la conséquence de nos mauvaises habitudes alimentaires. Il est illusoire de prétendre améliorer sa santé physique et psychique, en négligeant son alimentation.

Grande nouveauté ! Je vous propose ma formation de 6 jours, par Visioconférence, via Zoom, répartis sur 3 week-ends de 2 jours, ce qui permettra d'étudier les principes fondamentaux de la Diététique Chinoise, le principe du Yin/ Yang, les 5 Mouvements, les natures, saveurs des aliments et leur impact thérapeutique, des recettes vous permettant de traiter des maladies courantes comme l'hypertension artérielle, le cholestérol, la constipation, le surpoids... Ces stages vous permettront avant toute chose de comprendre comment régulariser, au niveau énergétique, chaque individu, suivant sa constitution, son état de santé, sa typologie et son état émotionnel, en lui donnant des conseils personnalisés pour modifier son alimentation.

Ces stages sont ouverts aux étudiants ou praticiens de Médecine Chinoise, praticiens ou enseignants de Tai Chi ou Qi Gong, Shiatsu, mais aussi aux thérapeutes ou praticiens d'autres techniques énergétiques. Il peut aussi concerner des diététiciens ou naturopathes, intéressés par le point de vue de la Diététique Chinoise

Ils vous sont donnés par Pascale Perli, praticienne et formatrice de Médecine Traditionnelle Chinoise, formée à l'Acupuncture par Philippe Laurent, à la Diététique Chinoise par Josette Chapellet, et au Qi Gong Tuina par le professeur Bai Yunqiao.

### **Programme des différents modules :**

#### **Attention, le 1<sup>er</sup> module de 2 jours est obligatoire pour avoir accès aux suivants.**

Il est possible de ne choisir que le 1<sup>er</sup> module de bases, les suivants permettant d'approfondir les bases, de connaître le détail de tous les aliments et de leurs impacts thérapeutiques, de les associer à certaines pathologies et d'y trouver l'application grâce à des recettes traditionnelles de Diétothérapie, permettant une introduction à l'étude de certaines plantes de la pharmacopée chinoise.

#### **1<sup>er</sup> module : Les bases fondamentales de la Diététique chinoise :**

L'essentiel à connaître pour une Diététique préventive et pour régulariser l'état énergétique grâce à l'alimentation

- Introduction sur la différence entre Diététique Chinoise et Diététique Occidentale

- Etat des lieux de la façon de se nourrir aujourd'hui et pourquoi la nécessité d'une Diététique, en lien avec la nature et le vivant
- Histoire de la diétothérapie chinoise
- Le Yin/ Yang, les 5 mouvements et le principe du Jing du point de vue de l'alimentation
- La notion de feu digestif et la physiologie de la digestion en MTC
- Les modes de cuisson et préparation
- Propriétés des aliments : nature et saveur, organes destinataires
- Les grands principes de la sagesse alimentaire, suivant les lois du Tao
- L'assiette idéale pour une meilleure santé
- L'adaptation de ces principes de base suivant les typologies physiques et psychologiques
- Le détail des aliments et leur spécificité : céréales, légumineuses, fruits...

### 2<sup>ème</sup> module : La Diététique des 4 saisons et traitement de certaines pathologies grâce à la diétothérapie :

Ce stage permettra d'approfondir la vision des aliments et recettes considérés comme de vrais remèdes pour soigner certaines maladies

- QCM et révisions des fondements de base de la Diététique Chinoise
- Les bases de la diétothérapie
- Comment se construit une recette
- L'application à la Diététique des 4 saisons à travers des recettes adaptées
- Suite du détail des aliments : légumes, viandes, poissons, condiments et étude de certaines plantes de pharmacopée utilisées dans les recettes
- Adaptation de la diétothérapie pour traiter certaines pathologies courantes comme : maladies ORL, anémie, constipation, hypertension, problèmes de surpoids, oedèmes...
- Etudes des aliments et recettes de cuisine spécifiques pour traiter ces pathologies, sous forme de plats sautés, soupes de riz, boissons, vins médicinaux,...

### 3<sup>ème</sup> module : Traitement de certaines pathologies courantes grâce à la diétothérapie et traitement du Surpoids

Ce stage permettra d'approfondir la vision des aliments et recettes considérés comme de vrais remèdes pour soigner certaines maladies

- QCM et révisions des fondements de base de la Diététique Chinoise
- Adaptation de la diétothérapie pour traiter certaines pathologies courantes comme : hypertension, cholestérol, problèmes de surpoids, oedèmes...
- Etudes des aliments et recettes de cuisine spécifiques pour traiter ces pathologies, sous forme de plats sautés, soupes de riz, boissons, vins médicinaux,...
- Etude de cas cliniques et conseils à donner aux patients pour améliorer leur alimentation

### Date des différents stages :

- 1<sup>er</sup> module : 1<sup>er</sup>/ 2 mai 2021
- 2<sup>ème</sup> module : 29/ 30 mai 2021
- 3<sup>ème</sup> module : 26/ 27 juin 2021

**Horaires des cours :** de 9h30 à 17h, avec 1 pause d'une heure pour déjeuner, et 2 pauses de 15 mn pour souffler

**Tarif : 200 € pour le 1er week-end de base, pour un seul stage**

**520 € pour la formation complète de 3 modules (au lieu de 650€ en présentiel)**

NB : Possible pour mettre en pratique la théorie d'assister au stage de 3 jours, sur le traitement du Surpoids, en plus, au tarif de 220€, au lieu de 350€, en présentiel, à Paris, en fonction du nombre de places disponibles

# BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner à : **Pascale PERLI**  
52, Avenue Pierre Brossolette 94300 VINCENNES

**Attention ! Réservation obligatoire au plus tard 15 jours avant le 1<sup>er</sup> stage**

## Formation de Diététique chinoise 2021

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Tel. Domicile : ..... Tel. Portable : .....

Email : .....

Vos études en Médecine Chinoise, Diététique occidentale, naturopathie ou autres :  
.....

Le coût de la formation est fixé à :

- 200€ pour le 1<sup>er</sup> module de fondements théoriques de Diététique chinoise
- 520€ pour la formation complète sur 3 WE

Pour être inscrit officiellement, chaque futur stagiaire doit faire parvenir avec le bulletin d'inscription un chèque de réservation d'un montant de 200 € (pour règlement du 1<sup>er</sup> module) à l'ordre de Pascale Perli. Celui-ci ne sera pas encaissé avant le début de la formation (il fera office d'acompte de réservation). Pour les 2 autres modules, il sera possible de régler avant chaque stage par chèque ou virement bancaire (soit 160€ par module).

Le futur stagiaire dispose d'un délai de rétractation de 10 jours après l'envoi de ce bulletin d'inscription. Dans le cas où le nombre de participants inscrits à cette formation serait insuffisant, nous nous réservons le droit de l'annuler. Vous seriez alors intégralement remboursé.

Je m'inscris (cochez la (les) case(s) correspondant à votre choix :

- au premier module de base de la Diététique Chinoise : les 1<sup>er</sup>/2 mai 2021
- au 2<sup>ème</sup> module de traitement avec la Diététique Chinoise : les 29/30 mai 2021
- au 3<sup>ème</sup> module de traitement avec la Diététique Chinoise : les 26/ 27 juin 2021

J'atteste avoir pris connaissance des conditions d'inscription et en accepter les modalités.

Fait à ....., le .....

Mention manuscrite : Lu et approuvé

Signature