

# Formation à la Diététique Énergétique

## Programme 2021

### POUR UNE DIETETIQUE DU YIN ET DU YANG

**Cette formation de 50 heures présente en deux modules de deux séminaires de trois jours les principes de base de la Diététique Énergétique ainsi son aspect curatif.**

**Module 1 : Les principes de base la Diététique Énergétique. Comment se maintenir en bonne santé grâce à une alimentation saine et personnalisée.**

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 cela 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 Énergéticien 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 énergétique.

#### 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-déjeuners, 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... - Études de cas

## Module 2 : La Diététique curative. « Que ton aliment soit ton médicament »

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 cela est sa fonction préventive. Dans son aspect curatif, elle constitue un des piliers de la Médecine Orientale.

- La diététique des saisons
- La diététique Minceur (Obésité, surpoids).
- Les allergies alimentaires
- Diètes et Mono diètes
- La Diététique Energétique curative

Aperçus de Diététique Energétique pour les disharmonies énergétiques et les problèmes de santé qui s'ensuivent :

- Les troubles digestifs (constipation, diarrhée, acidité, indigestion, hépatite...) - Les troubles articulaires (mal de dos, douleurs, rhumatismes...) - Les troubles métaboliques (Diabète, Cholestérol, Hypothyroïdie...) - Les troubles respiratoires (Rhume, toux, asthme, allergies...)
- Les problèmes de peau (Eczéma, acné, urticaire...)
- Les troubles cardio-vasculaires et circulatoires (Hypertension, hypotension...).
- Les troubles nerveux et psychosomatiques (Dépression, anxiété, insomnie, migraine, fatigue chronique...)
- L'alimentation au Féminin Grossesse, accouchement, Ménopause, douleurs menstruelles, aménorrhée...).
- Alimentation du Nourrisson - Alimentation des personnes âgées

Dates : 4/5/6 juin 2021, 9/10/11 juillet 2021

Horaires : vendredi, samedi et dimanche de 9h à 12h et 13h30 à 18h

Tarif individuel : 600€      Entreprise : 850€

---

### INSCRIPTION FORMATION DIETÉTIQUE ÉNERGÉTIQUE

Nom .....Prénom.....

Adresse.....

Code postal.....Ville.....

Tel.....Email.....

Je joins un acompte de 150€ à l'ordre de Nadine Daniel

Ce bulletin d'inscription est à renvoyer accompagné du règlement à :

Institut de Shiatsu Traditionnel 9 Boulevard Raspail 84000 Avignon

Tel : 0490829534    P : 0603556743

E-mail : [info@institut-shiatsu.com](mailto:info@institut-shiatsu.com)

[www.institut-shiatsu.com](http://www.institut-shiatsu.com)