



## Les formations 2012

### *Diététique chinoise 1*



« Règles d'or pour entretenir sa santé par son alimentation »

*La diététique chinoise apporte un éclairage étonnant et unique sur la manière de se nourrir. Pour un médecin chinois, entretenir la santé vaut mieux que guérir la maladie. La diététique chinoise constitue un des outils essentiels en lien avec la prévention des maladies et le maintien de la santé.*

*Ce cours a pour but d'apprendre à tout un chacun les règles de base de la diététique chinoise afin de mieux se nourrir. L'approche orientale prend en compte la dynamique énergétique sur l'organisme des aliments ingérés. Un simple exemple : la salade refroidit. Ainsi, selon la diététique chinoise, bien des personnes auraient avantage à la manger pendant ou après le repas.*

*Des apports théoriques simples et des règles applicables au quotidien seront enseignés, le but n'étant pas de tout changer mais d'améliorer son comportement alimentaire petit à petit. Chaque participant(e) recevra un support de cours complet avec texte et illustrations.*

Après avoir suivi ce cours, vous ne regarderez plus votre assiette de la même manière.



Animatrice/teur

中心 姿色

*Quynh Nguyen-Antille  
Olivier Antille*

Diététicienne et massothérapeute, dipl.  
Acupuncteur et sociologue, dipl.

Prix : Frs 160.-

Maximum de participant(e)s : 6 personnes

**Public cible** : tout un chacun, personnel médical, nutritionniste/diététicienne, thérapeute...

**Horaires** : 9h00-12h00 / 13h30-16h30

**Lieu** : Centre de Thérapies Chinoises, Riondaz 8, 3968 Veyras-Sierre

**Attestation** : de formation ou de formation continue à l'issue du cours

**Dates** : samedi 24 mars - samedi 26 mai - samedi 29 sept. - samedi 13 nov.