

Diététique chinoise

Pratique - Théorie



Exposé sur la diététique chinoise et préparation du repas ensemble

- l'appareil digestif selon la MTC,
- description des critères de choix des aliments : vitalité, nature, saveur, couleur, odeur, texture
- Aliments et préparation culinaires qui favorisent en soi l'énergie de la saison
- Choix des techniques de coupe et des modes de cuisson
- Présentation du menu de saison, des recettes qui composent le déjeuner
- Préparation des différents plats en petits groupes (5 à 7 plats)
- Propriétés des aliments utilisés dans le repas du jour
- Comment harmoniser ou renforcer nos fonctions digestives par l'alimentation?
- Do in adapté à la saison

Horaires : 9h 18h

Matériel à prévoir : de quoi écrire

Samedi et dimanche
24 et 25
septembre 2022



St lary Soulan (65)
Centre
Le Néouvielle

Juste présence

Faire dialoguer le corps et le souffle pour une juste présence

Un petit exposé sur les 5 mouvements de l'énergie selon la médecine chinoise sera la base de la journée.

Exercices spécifiques pour chaque saison. Comment reconnaître les mouvements énergétiques propres à chaque émotion et les harmoniser par un travail corporel.

Auto-massages sur les méridiens et points d'acupuncture, entrer en résonances, exercices de centrage et d'enracinement pour améliorer notre présence à soi et aux autres (travail sur le hara), relaxation et méditation dans l'énergie de la saison.

Les exercices proposés s'adressent à l'être dans sa globalité, pourront être utilisés selon nos besoins : mal-être physique, perturbations émotionnelles, difficultés relationnelles.

Horaires : 9h 12h / 14h 18h

Matériel à prévoir : Tapis, zafus, plaid, de quoi écrire

Tarif et repas sur la fiche d'inscription

Isabelle Lauding Praticienne, enseignante et directrice de l'école de shiatsu et MTC Nonindo-France depuis plus de 30 ans. En savoir plus www.shiatsu-nonindo.fr

Fiche d'inscription

Week end du 24 et 25 septembre 2022

Nom :

Prénom :

Adresse :

Contacts

Mail : Téléphone :

Je souhaite m'inscrire pour le week-end

Lieu du stage : Centre du Néouvielle, Rue du grand Pré 65170 St Lary Soulan

Choix de la formule :

- Week-end (tarif adhérent) : 160 € (repas du samedi inclus)
- Week-end (tarif non adhérent) : 180 € (repas du samedi inclus)

Hébergement - repas :

- Sans hébergement
- Pension complet (repas samedi soir, nuit, petit dej et repas dimanche midi) Chambre 2 ou 3 personnes : 43 €
- Supplément chambre individuelle : 53 €
- Petit déj dimanche 5 €
- Repas dimanche midi 14 €
- Emplacement camping car ou tente (accès douche) : 6 €

Signaler les allergies alimentaires :

Rayer si vous ne mangez pas : Viande Poisson Œufs

Modalités d'inscription : inscription et acompte à renvoyer au plus tard le 30 août. Stage limité à 20 personnes. Un reçu vous sera envoyé qui vaudra confirmation de votre inscription. Vous disposez ensuite d'un délai de réflexion de 10 jours pour vous rétracter. L'acompte sera encaissé au-delà de ce délai. Le solde sera à régler au moment du stage ainsi que l'hébergement ou les repas.

En cas d'annulation de l'atelier de notre part, l'intégralité de vos arrhes vous sera remboursée.

En cas d'annulation de votre part :

- plus d'un mois avant le début de l'atelier : retenue de 50 € pour frais administratifs, le reste des arrhes vous sera remboursé.
- Moins d'un mois avant le début de l'atelier, nous conserverons les arrhes.

Je joins un chèque d'arrhes de 80 € à l'ordre de l'association SMYLE Pyrénées

Ou j'effectue un virement FR76 1690 6010 0951 0459 4248 117 BIC: AGRIFRPP869 (Préciser votre nom et STAGE SEPT 2022)

Inscription à renvoyer à : Association SMYLE Pyrénées, Ancienne Ecole, 65240 PAILHAC

Fait le

Signature*

*signature valant acceptation de l'intégralité du document