

*Le goût du Tao*

## Diététique

des quatre saisons  
selon les cinq mouvements

Comment envisager la diététique chinoise sans en comprendre les bases ? Pour en tirer le meilleur bénéfice pour chacun, je vous propose une initiation à la médecine chinoise-diététique. Découvrir comment fonctionne le corps pour se nourrir. Utiliser et combiner les bons aliments au bon moment. Ceux qui entretiennent la santé, les aliments médicamenteux qui aident à prévenir certains problèmes comme l'hypertension, la rétention d'eau, des fatigues chroniques... les rhumes...etc

De précieux conseils et connaissances pour notre bien être et notre longévité...

**Laurence Moser**

Diplômée de l'IMTC et de l'université de Shanghai  
Thérapeute en médecine chinoise



### Les bases

- 1 - Introduction générale à la Médecine chinoise ( yin-yang, 5 mouvements) Rate/Estomac
- 3 - Comprendre ce qui est nuisible et comment protéger le «feu digestif»
- 4 - Théorie des aliments. Saveur et nature. Aberrations alimentaires - Conseils

**Samedi 22 septembre 2018**

Les 4 ateliers-saisons vous proposent une partie très pratique, présentation d'aliments, explications et recettes. Une dégustation surprise à chaque atelier!

### SAISON 1 L'automne

- 1 - Mouvements du rassemblement et de l'assèchement -
- 2 - Protéger et cultiver le yin.
- 3 - Comprendre l'importance du Poumon/ Gros Intestins - Protéger le qi de l'Estomac Compréhension du mécanisme. Le subtil équilibre des saveurs.. Recettes
- 4 - Présentation d'aliments clés. Le panier

**Samedi 6 octobre 2018**

### SAISON 2 L'Hiver

- 1 - Energie dominante l'intériorisation -
- 2 - Ostéoporose. Les aliments et le calcium
- 3 - Comprendre l'importance du Rein et sa fonction - Prévenir les rhumes Compréhension du mécanisme. Le subtil équilibre des saveurs... Recettes
- 4 - Présentation d'aliments clés. Le panier

**Samedi 9 décembre 2018**



### SAISON 3 Le printemps

- 1 - Le printemps, mouvement ascendant -
- 2 - Rôle du Foie /vésicule biliaire. Tempérer l'énergie du foie. Le cholestérol
- 3 - Les aliments bénéfiques et ceux à éviter, Sortir du printemps, et préparer l'été..
- 4 - 9 produits indispensables dans son placard Conseils diététiques concrets - Recettes

**Samedi 9 mars 2019**

### SAISON 4 L'été

- 1 - Mouvement énergétique la chaleur/le feu Saison du coeur et son rôle dans la diététique Agitation et prospérité. Tout fleurit.
- 2 - Les aliments bénéfiques et ceux à éviter.
- 3 - Vaincre la lourdeur digestive. Renforcer son énergie avant l'automne
- 4 - Conseils diététiques concrets - Recettes

**Samedi 1er juin 2019**



Cabinet de Médecine traditionnelle chinoise  
Diététique énergétique - Amincissement  
Lift naturel - Arrêt du tabac - Ito thermie  
6bis, Hent menez land - Fouesnant  
18, rue St Mathieu - Quimper

06 73 24 27 11  
laurencemoser@free.fr  
www.laurencemoser.com

Mon expérience de thérapeute me permet de constater l'importance de notre hygiène de vie et de notre alimentation sur notre santé mais aussi sur notre humeur et sur nos émotions. Ces stages vous permettront de comprendre les mécanismes clés de la diététique chinoise, de l'appliquer immédiatement dans votre quotidien pour une cuisine santé, riche en saveurs et source de plaisir.

La diététique chinoise est à la fois une discipline de la médecine chinoise et une discipline de l'entretien de la vie.

1- «SHI YANG»  
«Shi» signifie aliments  
«Yang» nourrir

*«se nourrir de la bonne façon pour conserver la santé par les aliments»*

2- «SHI LIAO»  
«Shi» signifie aliments  
«Liao» traitement

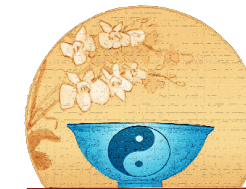
*«traiter les maladies par les aliments»*

«Traiter la maladie avant qu'elle ne prenne forme»

Le célèbre cuisinier YI YIN (1152-1056 av. J.-C.) a été le premier Premier ministre de Tang, premier Roi de la dynastie Shang et il a travaillé en tant que tel pendant au moins cinquante ans. Il était connu pour la gentillesse de son caractère personnel, ses bonnes connaissances des principes du pouvoir et de grandes compétences en cuisine. Il est considéré en Chine comme l'ancêtre de tous les cuisiniers.



LegoutduTao



*Le goût du Tao*

## **Inscription par Email**

Nom - Prénom - Adresse - Téléphone  
**laurencemoser@free.fr**

## **Ateliers à Fouesnant 06 73 24 27 11**

Chaque atelier vous est proposé  
**de 14h à 18h - Pause Thé et Dégustation.**

Tarif - 50 euros + 5 e adhésion  
*L'atelier ne sera pas remboursé en cas d'annulation moins de 48h avant.*

## **Les BASES**

Introduction générale  
à la Médecine chinoise et à sa Diététique  
**Samedi 22 septembre 2018**

## **SAISON 1 - Automne**

**Samedi 6 octobre 2018**

## **SAISON 2 - Hiver**

**Samedi 9 décembre 2018**

## **SAISON 3 - Printemps**

**Samedi 9 mars 2019**

## **SAISON 4 - Eté**

**Samedi 1er juin 2019**

