



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 diététiques

Dimanche 2 octobre 2016

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
Le subtil équilibre des saveurs... Recettes
- 4 - Présentation d'aliments clés. Le panier

Dimanche 6 novembre 2016

SAISON 2 L'Hiver

- 1 - Energie dominante l'intériorisation -
- 2 - Ostéoporose. Les bons aliments, ceux à éviter. Les bons aliments riches en calcium.
- 3 - Le Rein, sa fonction -
Un rôle primordial en médecine chinoise.
Le bon équilibre des aliments en hiver..
- 4 - Présentation d'aliments clés. Le panier

Dimanche 15 janvier 2017



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 - Des produits indispensables. Le panier

Dimanche 26 mars 2017

SAISON 4 L'été

- 1 - Mouvement énergétique, l'ascension
- 2- Le concept du feu
Le coeur et son rôle - Hypertension
Agitation ou prospérité.
- 2- Les aliments bénéfiques et ceux à éviter.
- 3- Vaincre la lourdeur digestive.
Renforcer son énergie avant l'automne
- 4 - Présentation d'aliments clés. Le panier

Dimanche 21 mai 2017



Cabinet de Médecine chinoise
Diététique énergétique - Amincissement
Shiatsu - Arrêt du tabac
23, bd du Général-de-Gaulle
92500 Rueil-Malmaison
09 52 11 24 87 / 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 ateliers 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

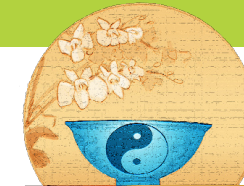
«traiter les maladies par les aliments»

«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.



Le goût du Tao



Le goût du Tao

Inscription par Email

Nom - Prénom - Adresse - Téléphone -
Merci d'envoyer un chèque à l'ordre «**le goût du Tao**»

(encaisser après chaque atelier, sauf forfait- 2 chèques possible)

laurencemoser@free.fr

06 73 24 27 11 - 09 52 11 24 87
Chaque atelier a lieu au cabinet de Rueil.
de 14h à 18h - Pause Thé et Dégustation.

Tarif - 55€ par atelier + 5€ adhésion

OU

FORFAIT 250€+ 5€
pour l'ensemble des ateliers
5 chèques encaissés après chaque atelier

Les BASES

Introduction générale
à la Médecine chinoise et à sa Diététique
Dimanche 2 octobre 2016

SAISON 1 - Automne
Dimanche 6 novembre 2016

SAISON 2 - Hiver
Dimanche 15 janvier 2017

SAISON 3 - Printemps
Dimanche 26 mars 2017

SAISON 4 - Eté
Dimanche 21 mai 2017

En cas d'annulation moins de 48h avant, l'atelier est dû

