

Intervenante:

**Cécile  
Lévy**

Formée à la médecine traditionnelle chinoise à l'Institut Shao Yang ([www.shaoyang.fr](http://www.shaoyang.fr)) et praticienne, je suis de formation initiale ingénieur agronome (1992) et docteur en science de l'alimentation (1998).

Mon activité est tournée vers le mieux être et la santé de l'individu. C'est pourquoi je vous propose des ateliers qui permettent de découvrir la diététique énergétique chinoise, fondée sur le taoïsme et la médecine traditionnelle chinoise.

Je vous propose de me contacter pour élaborer ensemble un programme qui réponde à votre demande et à vos possibilités. Différents thèmes pourront être abordés (voir « contenu »), et le temps nécessaire par atelier sera défini selon le programme choisi. Les ateliers peuvent être dispensés en petites sessions égrainées tout au long de l'année, ou de façon plus concentrée sur une période spécifique de l'année.

Un devis sera établi selon le programme choisi.

Contact : [cecile-levy@club-internet.fr](mailto:cecile-levy@club-internet.fr)

06 70 95 91 96

Plus d'infos sur

[www.cecile-levy.com](http://www.cecile-levy.com)

Siret: 48855560800022 / APE:8690F

***ACTION ORIGINALE POUR LE BIEN-ETRE***

## **ATELIERS**

### **S'initier à la diététique énergétique chinoise**



**« SI TU MANGES BIEN, TU  
PENSES BIEN »**

*Un cycle d'ateliers pour découvrir les règles élémentaires de l'alimentation du point de vue de la médecine traditionnelle chinoise et mieux comprendre comment se nourrir.*

La diététique énergétique chinoise n'est pas synonyme de cuisine chinoise : il s'agit d'une approche de l'alimentation basée sur une philosophie ancestrale : le taoïsme, et sur la médecine traditionnelle chinoise.

### Des ATELIERS de diététique énergétique chinoise : **pourquoi ?**

**Ouvrir notre esprit, avoir un autre regard sur nous même et sur nos habitudes, se nourrir autrement....**

Bien manger est considéré comme la première des pharmacopées en médecine traditionnelle chinoise... mais quels sont ces principes de l'alimentation ? C'est ce que je vous propose de découvrir dans ces ateliers.

### Des ATELIERS de diététique énergétique chinoise: **comment?**

De la matière alimentaire à l'énergie subtile, du visible à l'invisible, vous pourrez découvrir différentes facettes de la diététique énergétique chinoise.

Dialogues, questions et discussions sont les bienvenus au cours de ces ateliers qui se veulent interactifs. Des cas pratiques et des dégustations y sont inclus pour illustrer les aspects les plus théoriques.

Pour un bon déroulement de ces ateliers, l'effectif est généralement limité à 15 participants.

Le programme est à la carte, sachant que les fondements (atelier A1) sont indispensables pour une bonne compréhension des sessions qui suivent.

### Des ATELIERS de diététique énergétique chinoise : **quel contenu?**

**(A1) - INTRODUCTION AUX FONDEMENTS DE LA DIETETIQUE ENERGETIQUE CHINOISE** : la théorie du yin et du yang - la théorie des 5 éléments – les critères de classification des aliments - cas pratique et dégustation.

**(A2) - LES SUBSTANCES ESSENTIELLES DE L'HOMME** : quelles sont ces substances vitales décrites dans la médecine traditionnelle chinoise, et comment sont-elles élaborées à partir de l'alimentation? Cas pratique et dégustation.

**(A3) - MATIERE ALIMENTAIRE** : les grandes familles d'aliments et leurs modes de préparation : quelles propriétés selon la diététique chinoise ? Cas pratique et dégustation\*.

**(A4) - ADAPTER SON ALIMENTATION AU FIL DES SAISONS** : principes de la diététique chinoise au fil des saisons selon les correspondances énergétiques dans la nature et dans le corps. Cas pratique et dégustation\*.

**(A5) - ADAPTER SON ALIMENTATION SELON SA CONSTITUTION ET SES BESOINS POUR RETROUVER UN EQUILIBRE** : cas pratiques et dégustation\*.