

Institut Européen de Qi Gong et Yang Sheng

Université libre du Qi

Pour le plaisir de pratiquer et d'apprendre librement

• **QG19 Diététique chinoise 4UL**

Animé par : Pierre Svetoslavsky – 280€

Date : 29-30-31 juillet 2012 – **Lieu** : Satillieu– **Horaires** : dimanche 10h – mardi 17h



Pierre Svetoslavsky est enseignant et praticien de médecine traditionnelle chinoise, auteur de plusieurs ouvrages spécialisés, dont "La Psychologie Traditionnelle Chinoise". Il est formateur en diététique et psychologie traditionnelle chinoise, et co-fondateur du Collège des Arts Thérapeutiques Chinois.

Programme :

- Présentation de la théorie fondamentale commune à la médecine et à la diététique.

- Étude de l'aliment suivant les critères traditionnels chinois

La "matière alimentaire" des aliments disponibles dans notre pays

L'adaptation aux variations saisonnières

L'adaptation aux constitutions individuelles

La cuisine ou l'art de transformer l'aliment

Les spécificités : l'enfance, la grossesse, le troisième âge, le sport, le végétarisme, la prévention des maladies

Les grands débats : cru-cuit, acide-alcalin, végétal-animal, complet-raffiné, associé-dissocié, digestion-assimilation.

- Une alimentation pour prévenir et préserver la santé suivant la vision globale chinoise, c'est-à-dire sur le plan physique comme sur le plan psychologique.



Si vous souhaitez plus d'informations, contactez-nous à secretariat@iegg.com ou direction@iegg.com