**PROGRAMME FORMATION**

**LA DIÉTÉTIQUE CHINOISE POUR L’EQUILIBRE AU QUOTIDIEN**

**21 Janvier 2023**

14h00 Accueil – Introduction – Intention - Objectifs

La Diététique chinoise au fil du temps

Le nécessaire constat

15h00 Alimentation et santé

- Erreurs et impact

15h30 Alimentation, santé et fondamentaux

16h00 La physiologie digestive

16h30 L’aliment

Qualité - Propriétés - Les 4 Natures

17h30 Espace application/intégration

18h00 Fin

**28 Janvier 2023**

14h00 Accueil – Retours avec stagiaires

14h15 L’aliment – Les 5 Saveurs

15h30 L’aliment – autres spécificités liées aux 5 Eléments

16h00 Préparation - Cru ou cuit ?

16h30 Un repas, une action multifactorielle

17h30 Espace application/intégration

18h00 Fin

**11 Février 2023**

14h00 Accueil – Retours avec stagiaires

14h15 Les principes du ”savoir manger”

15h00 S’alimenter selon les 5 saisons

16h30 Quelques aliments du quotidien - Propriétés

17h30 Espace application/intégration

18h00 Fin

**18 Février 2023**

14h00 Accueil – Retours avec stagiaires

14h15 Des aliments particuliers d’ici ou d’ailleurs

15h00 Vers la sagesse alimentaire - Synthèse

15h45 Une assiette idéale et adaptée

17h00 Mettre en pratique pour soi – pour autrui

18h00 Fin