



# STAGE: Diététique chinoise

29 janvier 2022

## - Comment se soigner en mangeant ? -

Selon les observations du Tao, l'alimentation est la base de la santé. Se garder en bonne santé est la responsabilité de chacun.

La diététique est une branche de la Médecine Traditionnelle Chinoise et forme avec le Qi Gong, le Tai Ji Quan, la Pharmacopée, l'Acupuncture, la Moxibustion, le Massage, la Méditation, les huit Arts du Tao. Toutes ces pratiques sont avant tout préventives.

Elles ont été élaborées à la suite de l'observation des phénomènes naturels par les maîtres taoïstes anciens, il y a environ 5000 ans et même davantage.

La nourriture est essentielle à la survie physique, mentale et spirituelle de l'homme. Les aliments, selon leurs propriétés, nous font perdre ou gagner de l'énergie. Un proverbe chinois dit « La vieillesse est inévitable, mais la sénilité est inexcusable »

Pour les chinois, la maladie n'est pas un mal nécessaire mais la conséquence de nos mauvaises habitudes alimentaires.

Il est illusoire de prétendre améliorer sa santé physique et psychique en négligeant son alimentation.

Date	Horaires	Lieu	Tarif stage
Samedi 29 janvier 2022	De 09h30 à 12h30 - de 14h00 à 17h00	83, rue Perthuis 92140 Clamart	80 € la journée

Pour toute information complémentaire nous contacter au : **06 60 64 63 79**

Lucie D'ORIO 83, rue Perthuis 92140 Clamart  
Site web : <http://www.qigong-therapeutique.com/>

---

### BULLETIN D'INSCRIPTION A RETOURNER

#### STAGE: Diététique Chinoise (Samedi 29 janvier 2022)

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Mail : \_\_\_\_\_

Je joins un chèque d'acompte de 20 € déductible à l'inscription du montant total du stage, à l'ordre de : Lucie D'Orio

Date : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_