

**MODULE DE DIETETIQUE ENERGETIQUE :
LES BASES FONDAMENTALES DE LA NUTRITION SELON LES DONNEES DE LA
MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE ET ADAPTEE AUX OCCIDENTAUX.****DESTINE A - PRE-REQUIS:**

- Tous les professionnels de santé ayant suivi au moins le module de M.T.C., quelque soit le cursus suivi (Shiatsu, Réflexologies, Aromathérapie) et souhaitant acquérir une connaissance des principes fondamentaux de la nutrition selon les données de la M.T.C..et souhaitant enrichir sa pratique professionnelle et la qualité de l'offre faite à sa clientèle en terme de conseils nutritionnels individualisés et complémentaires.
- Toute personne souhaitant se présenter à l'examen de Praticien Professionnel en Shiatsu.

OBJECTIF:

Acquérir une connaissance pratique essentielle de toutes les données de la diététique énergétique, partie intégrante de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Acquérir les connaissances basiques des pratiques alimentaires et des éléments nutritifs selon leur apport pour chaque fonction organique et psychologique. Acquérir les bases d'une diététique dont l'action est à la fois préventive et curative. Acquérir une capacité essentielle de conseils en nutrition, selon les principes de la M.TC et adaptée à l'occident. Les grandes lois de la nutrition sont présentées et développées. Les différents aspects de la diététique énergétique, directement en relation avec la pratique du Shiatsu ou de la Réflexologie, sont développés. Ce module est par conséquent extrêmement professionnalisant et enrichissant pour une pratique complète de praticien professionnel. Il apporte au diplôme de Praticien Professionnel, délivré par l'Institut après examen, une garantie de qualification professionnelle qui en fait une référence.

DUREE DU MODULE:

Deux journées complètes (9 h. 30 à 18 h. 30) soit 16 h.

NOMBRE DE PARTICIPANTS MAXIMUM.

40 personnes (module théorique).

CONTENU DU MODULE

- Accueil et installation des stagiaires à leur arrivée.
- Présentation du programme de travail (horaires, emploi du temps etc.) et des objectifs du stage.
- Retour sur les données précédemment acquises.

1° journée

Quelques bases essentielles. Macro et micro nutrition : qu'est-ce que manger ? De quoi se nourrit-on ?

Un premier lien avec la M.T.C. Le rôle des 3 foyers. Principal acteur de la digestion : le méridien de l'Estomac.

Trois philosophies-clé: La philosophie du Feu (notion de repas de fête), la philosophie de la Terre (notion de repas quotidien avec les 3 règles: la règle des 3 heures, la règle des 9 jours, la règle des 12 aliments). La philosophie de l'Eau (la notion de boisson/hydratation).

Faim et satiété, une histoire d'hormones. Quelques bases neurophysiologiques du « juste manger ». Le « juste non-manger », le jeûne.

2° journée

Les 5 saveurs des aliments en MTC.

Les 5 natures des aliments selon la MTC (selon le Yin et le Yang, selon la nature « thermique »).

La cuisson des aliments selon la M.T.C.

Le Tan et les 5 poisons de l'esprit. Les 5 émotions. L'exemple du sucre.

Les données de la diététique occidentale: les 5 vitamines - Les 5 minéraux. Quid de la supplémentation ?

Données complémentaires (Les 5 vitamines, les 5 Principes, les 5 huiles végétales, les 5 aliments incontournables).

- Fin du module de Diététique Énergétique.

- Signature des feuilles de présence;
- Remise des documents pédagogiques (fascicules détaillés et illustrés de nombreux schémas).
- Remise des fiches d'évaluation de la formation à compléter par le stagiaire et par le formateur.
- Collation finale et départ des stagiaires.

LES MOYENS PEDAGOGIQUES ET CONTRÔLE DES CONNAISSANCES:

- Fourniture de tout le matériel pédagogique nécessaire au bon suivi de la formation (papier, crayons, supports pédagogiques, schémas, etc.).
- En fin de chaque cycle de formation, un examen théorique et technique sanctionne les acquis du stagiaire.