

INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19
(Salle 01)

 Début le vendredi 16 octobre 2026

 DURÉE : 02:00

PROFILS : Praticienne de Médecine Chinoise

PRE REQUIS :

Aucun – atelier ouvert à tous

MATERIEL :

De quoi prendre des notes

CODE ACTIVITÉ : 11MA787

Prix : **17.00 €**

DESCRIPTION

Et si votre alimentation devenait un véritable outil d'équilibre au quotidien ?

La diététique chinoise propose une vision globale de l'alimentation, où les aliments sont choisis non seulement pour leurs apports nutritionnels, mais aussi pour leurs effets sur l'énergie, la digestion et l'équilibre global du corps.

Lors de cet atelier, vous découvrirez les bases de cette approche millénaire, simple et accessible, qui permet d'adapter son alimentation en fonction de ses besoins, des saisons et de son état général.

Vous apprendrez à reconnaître les différentes natures des aliments (froid, chaud, neutre), leurs effets sur l'organisme et leur impact sur la digestion, l'énergie et les émotions.

Des exemples concrets et des conseils pratiques vous seront proposés afin de vous permettre d'intégrer facilement ces principes dans votre quotidien, sans changer radicalement vos habitudes.

Cet atelier vous permettra de mieux comprendre votre fonctionnement et de faire des choix alimentaires plus adaptés à votre équilibre.



OBJECTIFS

À l'issue de l'atelier, vous serez capable de :

- Comprendre les grands principes de la diététique chinoise
- Identifier les effets des aliments sur votre organisme selon leur nature et leur énergie
- Adapter votre alimentation en fonction de vos besoins et de votre état de fatigue ou de stress
- Reconnaître les déséquilibres courants liés à l'alimentation
- Mettre en place des habitudes simples pour améliorer votre digestion et votre énergie

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	16-10-2026	10:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE