

INFORMATIONS

 MULHOUSE UP19
(Salle 01)

 Début le mardi 12 janvier 2027

 DURÉE : 02:00

PROFILS : Praticienne de Médecine Chinoise

PRE REQUIS :

Aucun – accessible à tous

MATERIEL :

De quoi prendre des notes

CODE ACTIVITÉ : 11MA784

Prix : **68.00 €**

DESCRIPTION

Les envies de sucre, les variations de poids et les difficultés à stabiliser son alimentation ne sont pas uniquement liées à la volonté. Elles traduisent souvent un déséquilibre plus global du corps.

Ce cycle de 4 ateliers propose une approche différente, inspirée de la Médecine Traditionnelle Chinoise, pour comprendre les mécanismes du stockage, apaiser les compulsions et retrouver un équilibre durable.

Au fil des séances, vous découvrirez pourquoi le corps stocke, comment les émotions et la fatigue influencent les comportements alimentaires, et comment adapter votre alimentation en fonction de votre terrain.

Vous apprendrez à identifier votre profil, à utiliser des outils simples (digipuncture, respiration, aromathérapie) et à mettre en place des habitudes concrètes pour soutenir votre corps sans le contraindre.

Une attention particulière sera portée à la régulation des envies de sucre, souvent au cœur des déséquilibres, ainsi qu'à la mise en place d'un engagement progressif et réaliste dans le quotidien.

Ce programme se veut accessible, progressif et respectueux du rythme de chacun, afin de permettre une transformation durable, sans culpabilité ni restriction.

Séance 1 – Comprendre pourquoi le corps stocke

- Vision MTC du poids
- Rôle de la digestion, du stress et de l'énergie
- Lien entre émotions, fatigue et sucre
- Première approche corporelle
- Séance 2 – Identifier son profil et débloquer
- Présentation des profils de fonctionnement
- Auto-diagnostic guidé
- Digipuncture et premiers outils concrets
- Introduction à l'auriculothérapie
- Séance 3 – Rééquilibrer son alimentation

- Bases de la diététique chinoise
- Alimentation adaptée au terrain
- Erreurs fréquentes
- Mise en place de repères simples au quotidien
- Séance 4 – Apaiser les compulsions et s'ancrer
- Lien entre émotions et alimentation
- Aromathérapie et outils de régulation
- Rituel de libération du lien au sucre
- Mise en place d'un engagement progressif



OBJECTIFS

À l'issue de ce cycle, vous serez capable de :

- Comprendre les mécanismes du stockage et des envies de sucre selon la Médecine Traditionnelle Chinoise
- Identifier votre profil de fonctionnement et vos déséquilibres dominants
- Mettre en place une alimentation adaptée à votre terrain sans passer par des régimes restrictifs
- Utiliser des outils simples pour réguler les compulsions alimentaires
- Retrouver une relation plus apaisée avec votre corps et votre alimentation

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	12-01-2027	10:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	19-01-2027	10:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-01-2027	10:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	02-02-2027	10:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE