

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : .....  
Prénom : .....  
Adresse : .....  
.....  
Tél : .....  
Email : .....

Inscription à la newsletter : Oui  Non   
Désire m'inscrire aux 5 Séminaires de Diététique  
chinoise et Qi gong saisonnier Oui

Prix des 5 séminaires et support de cours : 170 €  
Parrainage : -10% pour le parrain (non  
cumulable).

Nom du parrain : .....

Place retenue selon l'ordre des inscriptions avec  
envoi de 50 € d'arrhes en chèque à l'ordre de  
**Joffrey REYMOND.**

Dès réception de votre inscription, vous  
recevrez une confirmation avec plan d'accès au  
lieu du stage.

## CONTACT ET RENSEIGNEMENTS

Joffrey REYMOND  
2 Av Konrad Adenauer  
68390 Sausheim

Tél : 06.22.03.08.47

Email: digizen-shiatsu@laposte.net

Site web: www.digizen-shiatsu.fr

## DATES 2020

Samedi 28 Mars : Le printemps  
Samedi 23 Mai : L'été  
Samedi 5 Septembre : L'intersaison  
Samedi 31 Octobre : L'automne  
Samedi 5 Décembre : L'hiver

## RESERVATION

Dernier délais : une semaine  
avant la date du stage

## LIEU

2 Av Konrad Adenauer  
68390 SAUSHEIM

Ou selon le nombre d'inscrits

Maison Saint-Michel  
51 rue de Guebwiller  
68500 ISSENHEIM  
Commune à 30 km de Mulhouse

## HORAIRES

14h à 17h30

## PRIX

170 € les 5 séminaires  
Parrainage -10% non cumulable

## Diététique Chinoise et Qi gong Maîtriser l'énergie au fil des saisons

### Stage 2020



### Stage animé par

Joffrey REYMOND



## PROGRAMME

- Le Yin et le Yang, les saisons
- La diététique chinoise liée aux saisons
- L'étude des thés chinois
- Les 9 principes du savoir manger
- Les 10 règles alimentaires
- La pyramide alimentaire
- Les Qi Gong saisonniers
- Le trajet des méridiens

## A QUI S'ADRESSENT CES SEMINAIRES ?

Ouverts à toute personne désirant évoluer sur le chemin de la prévention et du bien-être, en ajustant son alimentation quotidienne selon la diététique traditionnelle chinoise et les saisons tout en renforçant son énergie par la pratique des mouvements de Qi Gong propres à chaque saison.

## ANIMATEUR

### Joffrey REYMOND

Certifié en diététique chinoise et Qi gong, énergétique Chinoise, massage Tuina An Mo, moxibustion, ventouses, guasha et massage Shiatsu



## LA DIETETIQUE CHINOISE

Dans la culture chinoise, l'art de la diététique a puisé ses sources dans la médecine traditionnelle, dont toute la philosophie repose sur la notion du Yin et du Yang et sur l'observation de la Nature et des saisons. Cela a permis d'aboutir à un système très développé sur l'étude des aliments, de leur nature, leur saveur, leur mode de cuisson, etc...

En partant du principe que bien manger est la base pour maintenir un bon équilibre donc une bonne santé, elle a su développer au travers des siècles un modèle d'alimentation adaptable à chacun d'entre nous selon ses propres besoins tout au long de sa vie.

## LE QI GONG

Le Qi Gong est une forme de méditation composée d'un ensemble d'exercices qui conjuguent mouvements lents, prise de conscience de son véritable centre de potentiel, méthodes respiratoires et circulation du souffle dans le corps.

C'est un véritable art de vivre qui nous apprend à cultiver au quotidien, le "DAO" ou vertu, pour permettre de maintenir un équilibre indispensable à une vie spirituelle, psychique et physique harmonieuse.