

«Je conçois la cuisine comme une dynamique créatrice qui nourrit la Vie»

Ljiljana

DIETETIQUE DU JUSTE MILIEU ET QI GONG

Ces stages s'adressent à tous ceux et celles qui cherchent à se mettre en accord avec le vrai sens de l'acte de se nourrir: élever, soutenir la vie. Ils proposent une vue globale de l'alimentation qui fait le lien entre «la terre intérieure» (intestins) et «la terre extérieure» (la planète), entre la vision occidentale et la vision orientale de la diététique

La diététique du «juste milieu» propose des règles qui ont un rôle essentiel de prévention: maintenir le corps en bonne santé afin que s'épanouisse librement l'Être.

La pratique du Qi Gong, basée sur la respiration permet d'intégrer cette autre nourriture essentielle qu'est l'air. L'intention que nous mettons dans nos gestes et la conscience du corps apporte la troisième nourriture indispensable, la pensée.

La partie théorique propose une approche de l'énergie des saisons et du fonctionnement du système digestif, notamment la notion du «feu digestif» selon la tradition chinoise.

En pratique, chacun «met la main à la pâte» parce que toucher, sentir, goûter ou voir, permet de mémoriser à travers le corps et les sens, et pas seulement par le mental. Nous cuisinons des plats simples à réaliser, savoureux, colorés. Le contenu de l'assiette est adapté à l'énergie de la saison en cours et exprime l'équilibre alimentaire dans l'assiette végétarienne.

Nous travaillons volontairement en petits groupes de quatre afin que chaque personne pratique et s'exprime.

Stages d'un W.E. par saison énergétique

Faire le tour des cinq saisons énergétiques (printemps, été, automne, hiver et intersaison) permet de construire une vue globale de sa santé en lien avec l'alimentation, notamment par l'approfondissement de la partie théorique, d'un stage à l'autre. Suivre un seul WE permet d'approcher l'Energie de la saison en cours.

Journée type : apport théorique, pratique de Qi Gong saisonnier, préparation des repas, auto-massages digestifs, goûter, questions-réponses et échanges d'expériences.

Stages à Plaisians (26)

Du Samedi 10h au Dimanche 17h

Dates 2018

Energie du printemps : 10-11 février, 3-4 mars

Energie de l'été: 5-6 mai, 2-3 juin

Energie de l'automne

En septembre 2018, dates à venir

Prix: 130€

Possibilité de dormir sur place samedi.

Inscriptions en envoyant un chèque d'arrhes de 60€ à l'ordre de :

Ljiljana Milosavljevic-Rouault,
Les Allègres/ 26170 Plaisians/ rada2@orange.fr
/06 60 04 45 91/ www.mamitadesmontagnes.fr

