

Alimentation: LES VEGETAUX ET LEURS VERTUS EN DIETETIQUE CHINOISE



Des ateliers proposés par **La Société d'Horticulture et d'Arboriculture des Bouches du Rhone**, 2 Chemin du Lancier, 13008 Marseille. info@societe-horticulture-bdr.com

Programme : Cycle de 5 ateliers d'1h30 chacun, un mercredi /mois de 10h30 à 12h, alliant connaissances, pratique et dégustation

- **Atelier 1***: Découvrir les fondements de la diététique chinoise, et la place des végétaux dans cette approche. *indispensable pour suivre les autres ateliers
- **Atelier 2**: Comprendre comment les produits végétaux participent à la nutrition de l'homme en diététique chinoise.
- **Atelier 3**: Comprendre les grandes familles des aliments en diététique chinoise, la place des produits végétaux, et les modes de préparation culinaires.
- **Atelier 4**: Découvrir comment adapter son alimentation au fil des saisons, et en particulier des produits végétaux.
- **Atelier 5**: Découvrir comment adapter son alimentation, et en particulier des produits végétaux selon sa propre constitution.

Intervenante : Cécile Lévy, docteur en science de l'alimentation, spécialisée en médecine traditionnelle chinoise www.cecile-levy.com contact: cecile.levy@mailo.com

Public : 6 à 12 participants /atelier, tout public, à partir de 12 ans (les mineurs doivent être accompagnés).

Dates: au choix (chaque session contient les mêmes ateliers)

Session 1: 20-10-2021 / 17-11-2021 / 15-12-2021 / 26-01-2022 / 23-02-2022

ou

Session 2: 10-03-2022 / 06-04-2022 / 04-05-2022 / 01-06-2022 / 29-06-2022

Tarif : 75 euros le cycle de 5 ateliers, (équivalent 15 euros l'atelier d'1h30, y compris la collation pour la dégustation). Paiement à l'inscription pour le cycle de 5 ateliers.

Possibilité de régler en 2 chèques: 40 + 35 euros. (Demandeurs d'emploi, enfants, étudiants: 60 euros)

Inscription / Information: 06 70 95 91 96