

Personnes concernées :

Toute personne intervenant dans l'entreprise, ou en déplacement.

Objectifs :



Selon l'approche chinoise

- ✚ **Connaitre son profil, son terrain et donc ses besoins**
- ✚ **Connaitre les caractéristiques des aliments**
- ✚ **Equilibrer un menu pour son terrain**
- ✚ **Equilibrer un menu au cours de l'année**

Partager ensemble saveurs et repas

Programme :

Etape n° 1 : Découverte visuelle, olfactive d'aliments

Bien reconnaître ce qui nous attire dans la nourriture est l'objet de cette première étape

- ✚ Une douzaine de plats différents seront présentés (réellement !)
 - ✚ Chacun devra établir quel menu l'attire le plus
 - ✚ Chacun veillera à définir l'aspect qui l'interpelle le plus pour définir son choix (la vue, l'odeur, le souvenir des saveurs, ..)
- (temps estimé 20 min)

Etape n° 2 : l'alimentation selon l'approche chinoise

- ✚ Les aliments selon le Yin et le Yang
 - ✚ Les aliments selon les 5 éléments
 - ✚ Elaborations de menus
 - ✚ Le système digestif selon l'approche chinoise
 - ✚ Jeux : découverte gustative des saveurs et des textures
- (temps estimé 1h40)

Etape n° 3 : quel profil (terrain) me correspond ?

Si chacun est différent, chacun est caractérisé par un terrain qui lui est propre. Définir ce terrain est important afin d'adapter son alimentation pour soi et au fil des saisons

- ✚ Un questionnaire : définir son terrain
 - ✚ La découverte de son profil.
- (temps estimé 30 min)

Etape n° 4 : A table !

Après avoir bien défini son terrain, il sera possible de :

- ✚ Découvrir les menus et les plats présentés au début
 - ✚ Comparer ce que l'on a choisi au début avec le profil qui nous correspond,
 - ✚ **Gouter à tout ce qui nous fait plaisir ! et partager le repas.**
- (temps estimé 30 min)

Durée totale du programme : 3 heures

Nombre de participants : 5 à 10 maxi

Organisme : CSL42, SIRET : 790 426 035, siège social : 115 avenue de la Tranchardière, St Just St Rambert 42170

