

Quand ?

Samedi 9 avril 2016

Horaire: 9h30-12h30 et 14h-17h30

Dimanche 10 avril 2016

Horaire: 9h30-16h30

Le samedi midi: possibilité de prendre votre repas avec vous et de manger sur place, espace cuisine-cafétéria à disposition.

Le dimanche midi: partage du repas préparé ensemble.

Où ?

Espace Dickens

Dickens 4

CH-1006 Lausanne

Situé à 7 min. à pied de la gare



Tarif

Fr. 350.-

(repas du dimanche compris)

Veuillez indiquer lors de l'inscription, si vous êtes végétarien.

Votre paiement confirme votre inscription.
Merci de régler au plus tard le 20 mars 2016.

Inscriptions

www.santepasapas.ch

Page **TAO**

(formulaire en ligne)

Contact:

Anaïs Gantès

T +41 77 462 88 82

anaïs@santepasapas.ch



Mieux vivre
la ménopause
et soulager
les troubles féminins !

La diététique
du Tao
au féminin



9-10 avril 2016

Espace Dickens - Lausanne

Seulement 15% des Chinoises ont des troubles de la ménopause alors que 85% des Occidentales en ont...

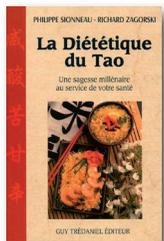
Et si le secret résidait dans leur alimentation ?

Ce week-end vous propose de découvrir les **principes de la diététique chinoise**, adaptés aux femmes, dans les **différentes étapes de leur vie**.

De la théorie à la pratique, vous connaîtrez les aliments qui soutiendront **l'organisme** et soulageront les **symptômes** en cas de **problèmes liés au cycle féminin** et **plus particulièrement lors de la ménopause**.

Cet atelier est ouvert à toutes et tous, thérapeutes ou non.

Atelier animé par **Richard ZAGORSKI**,
co-auteur de «**La diététique du Tao**»,
Diplômé en IMTC
et **Anne TRAN**
<http://www.ladietetiquedutao.com>



Programme du samedi

- Le fonctionnement du cycle féminin et la ménopause vus par la médecine énergétique chinoise.

Le rôle du **Foie**, des **Reins**, de la **Rate**...

- Stratégie alimentaire lors de la ménopause: «**Le second printemps**»
- **Troubles les plus courants:**

Bouffées de chaleur, ostéoporose, sécheresse vaginale, prise de poids, hypertension, vieillissement de la peau, stase veineuse / varices, kystes, baisse de libido, dépression, sautes d'humeur, irritabilité, céphalées, insomnies, incontinence urinaire à l'effort, etc...

- **Troubles du cycle féminin:**

Règles douloureuses, trop abondantes, absentes...

Connaître les aliments, les épices et les plantes à privilégier et comment les préparer.

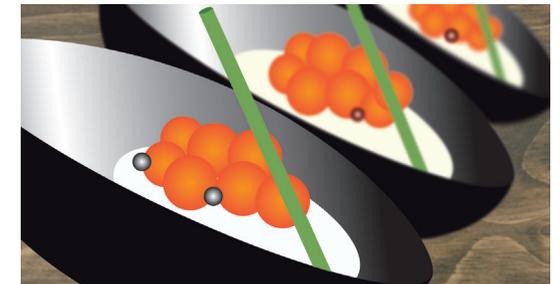
Programme du dimanche

- Recettes curatives adaptées à la ménopause.

Ensemble, sous les conseils avisés et **l'expérience professionnelle d'Anne et Richard**, nous cuisinerons :

2 plats « spécial ménopause » et troubles féminins et une entrée

Nous les dégusterons ensemble au repas de midi !



- **Hygiène de vie de la ménopause.**
- **Etudes de cas (des personnes présentes au cours, profitez-en !)**