



Bab Zouina
yoga, nature & retreat

Stage résidentiel de diététique

Étude et pratique



Marrakech, au pied de l'Atlas
du 1 au 8 février 2020



Antoine Wegmüller

Antoine est praticien de médecine chinoise, thérapeute agréé APTN, RME, ASCA, membre FMC. Passionné d'Asie, de sa culture et de médecine chinoise, Antoine débute sa formation en 1994 auprès d'Eric Marié et effectue un premier séjour en Chine à l'hôpital universitaire de Nanchang (province de Jiangxi). Puis de retour à Lausanne il poursuit sa formation jusqu'en 2001 auprès de Pierre Sterckx et Chen Jun à l'institut Guang Ming avec des stages pratiques réguliers dans les hôpitaux de Beijing. Sa passion pour la médecine chinoise et la thérapeutique l'emmène régulièrement dans les hôpitaux aux quatre coins de la Chine, dans divers services selon ses intérêts et les besoins de ses patients.

Depuis 2002, il ouvre son cabinet à Lausanne où il reçoit ses patients et dispense des soins aux personnes dans les différentes méthodes de la médecine chinoise : acupuncture, moxibustion, plantes de la pharmacopée chinoise, diététique thérapeutique.

Par ailleurs, Antoine y accueille aussi des stagiaires en formation ou des praticiens qui souhaitent compléter leur expérience clinique.

Il organise régulièrement des formations sur la diététique thérapeutique et saisonnière ainsi que différents thèmes en lien avec la médecine chinoise (moxibustion, acupuncture, ventouses et guasha).



Diététique chinoise

Que nous offre la diététique chinoise pour le maintien de la santé ou pour favoriser la convalescence ?

Tout d'abord, elle propose une vision du monde commune entre médecine et prévention. Dans le cycle habituel de tout être vivant « naissance-croissance-apogée-déclin », figure des besoins spécifiques (que ce soit pour le sportif d'élite, la femme enceinte, ou le retraité...) dont il faudra tenir compte.

Puis la diététique chinoise offre une classification et une connaissance pointue de l'effet des aliments, des épices, des condiments et des plantes médicinales qui se combinent dans les recettes. Ainsi il est possible de répondre à une grande partie de nos besoins quotidiens et thérapeutiques au moyen de l'alimentation.





Prévention et entretien de la santé

Dans l'esprit de la médecine chinoise, l'entretien du principe vital et la prévention des maladies occupent une place importante. Les traitements efficaces en cas de maladie, la pratique du sport, la prévention par la moxibustion et la diététique thérapeutique sont des outils importants pour maintenir la santé.

Programme du stage

Chaque journée débute par une séance matinale de groupe (yoga ou qi gong, méditation, postures, renforcements musculaires spécifiques du tronc, étirements musculaires thérapeutiques etc.) avec pour objectif l'ancrage personnel

Jour 1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Accueil à l'aéroport de Marrakech ▪ Transfert et installation ▪ Séance d'information sur l'organisation du stage
Jour 2 à 7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stage sur la diététique (voir contenu détaillé ci-dessous)
Jour 8	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bilan final (en groupe) ▪ Transfert vers l'aéroport de Marrakech

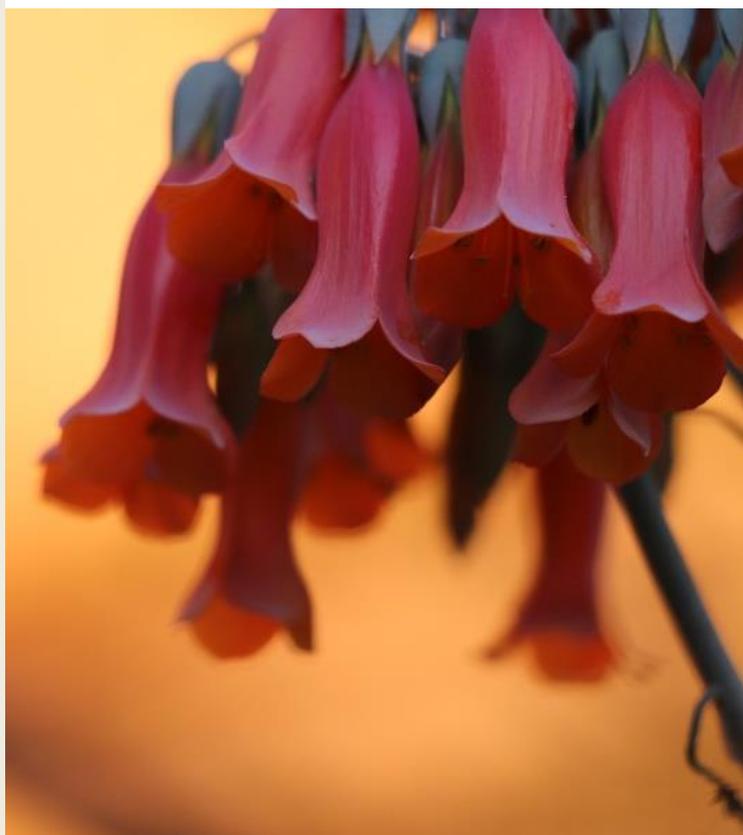
Programme de la semaine :

- Énergétique chinoise, entretien du principe vital et notion de Quintessence
- Physiologie de la digestion et régulation du poids
- Classification et effet des aliments, condiments et plantes médicinales en cuisine
- L'importance d'une diététique saisonnière et du « consommer local »
- Recettes et spécificités des préparations saisonnières
- Spécificités et besoins selon les personnes (enfant, sportif, femme enceinte, retraité...)
- Recettes, prévention et longévité : préparations toniques et élixirs, préparations stimulant les fonctions cognitives, prévention de l'ostéoporose...
- Techniques de cuissons et pratique culinaire en groupe (plus de 60% du temps de stage)

Bab Zouina



Loin du stress urbain, Bab Zouina a su garder une âme authentique et sereine, respectueuse de l'environnement ; construites de façon écologique, la maison de maître est en pierre taillée et les nouvelles bâtisses en pisé. L'ensemble des matériaux choisis sont nobles : tadellakt au mur, zellij au sol et boiseries en cèdre et épicéa.



Le stage se déroulera à Bab Zouina, une jolie ferme d'hôtes traditionnelle, située dans la vallée de l'Ourika (à 30 km de Marrakech) dans un magnifique domaine au milieu des oliviers ; une piscine est à disposition pour les amateurs. Le domaine regorge de terrasses et d'endroits paisibles pour se ressourcer. Les jardins botaniques et aromatiques entourant la propriété confèrent au lieu un charme poétique et invitent à une douce méditation.



Les repas seront cuisinés avec des produits frais du terroir et permettront aux participants de découvrir la cuisine locale avec des recettes berbères et marocaines. Les chambres d'hôtes sont spacieuses et au cachet authentique : tapis, coussins, objets d'artisanat traditionnel et futon selon la tradition berbère. Les participants logeront dans de grandes chambres triples avec un cachet authentique et local (les draps et linges sont fournis). Des chambres simples ou doubles sont disponibles moyennant un supplément. Une grande pièce fait office de pièce commune.

www.bab-zouina.com

Inscription et prix du stage

Le nombre de places est limité à 20 participants. Le stage se tiendra avec un minimum de 8 personnes. Le prix du stage est de CHF 1'285.- en chambre triple (CHF 1'565.- en chambre double et CHF 1'775.- en chambre simple) et comprend : l'enseignement et l'encadrement lors du stage, le transfert de et vers l'aéroport de Marrakech, l'hébergement en chambre triple pendant 7 nuits, les repas à Bab Zouina, des fruits et du thé marocain à volonté.

L'acompte de CHF 500 est dû à l'inscription, le solde devra être payé au plus tard le 15 janvier 2020.

Chaque participant prendra en charge son billet d'avion (à titre indicatif, les vols Easyjet vers Marrakech coûtent à partir de 40 € suivant la saison), son argent de poche (visites touristiques, activités en option, etc.).

Chaque participant réservera son vol pour Marrakech après la confirmation du stage par les organisateurs. Un passeport valable (6 mois) est requis pour le voyage au Maroc. Pas de visa pour les passeports européens.

Public

Cette formation continue de 35 heures s'adresse :

- Aux étudiants en cours de formation (médecine parallèle et alternative, naturothérapie, médecine chinoise, etc.)
- Aux thérapeutes en fonction désireux élargir leur connaissance en moxibustion
- A tous ceux qui sont intéressés par l'entretien de la santé et la prévention



Bulletin d'inscription

Je m'inscris au Stage pratique de diététique qui aura lieu du 1 au 8 février 2020, à Bab Zouina sous réserve d'un nombre suffisant de participants. Les conditions d'annulation sont détaillées sur : <https://bab-zouina.com/calendrier-stages/>

Par ma signature, je m'engage à payer l'acompte de 500 € à l'inscription puis le solde avant le 15 janvier 2020, je valide mon inscription et accepte les conditions.

Prénom : Nom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Email : Tél :

Lieu : Date :

Signature :

Merci de renvoyer votre bulletin scanné à Karim Zein : marhaba@bab-zouina.com