



## Formation Diététique «Être bien dans son assiette»

Bien que basée sur les principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), **cette formation n'est pas une formation théorique à la diététique chinoise**, mais une journée pratique qui vise à transmettre aux praticiens les explications concrètes et les informations essentielles de cette discipline pour leur permettre de mieux conseiller leurs clients et ainsi renforcer l'efficacité de leur prise en charge.

Cette formation s'adresse à tout praticien désireux de renforcer l'accompagnement de ses patients et ne requiert aucune connaissance en MTC.

Cette formation inclut un support de cours détaillé.

### Contenu de la formation (1 jour / 7h) :

#### 1- Les repas

Rôle de notre alimentation

Principes de base d'un repas bénéfique

Contenu des repas : petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner.

#### 2- Le contenu de notre assiette

Grands principes d'une alimentation bien-être

L'alimentation quotidienne

Les aliments bien-être : notions principales

Les antioxydants, les oméga 3 et 6, les aliments à index glycémique bas, les fibres

Les aliments à éviter

#### 3- La digestion

Le système digestif

Grands principes d'une digestion efficace

Le feu digestif

La formation est animée par Elisabeth Sontag, praticienne de Médecine Traditionnelle Chinoise formée en Tuina, Tuina pédiatrique et diététique chinoise auprès de l'Institut Chuzhen de Médecine Chinoise de Paris, formatrice indépendante et membre de l'UFPMTC.



**Elisabeth SONTAG**  
61 rue Chauvelot - 92240 Malakoff  
Tél. : 06-69-53-95-26 - courriel : [sophrotuina@gmail.com](mailto:sophrotuina@gmail.com)

## Formation Diététique «Être bien dans son assiette» Bulletin d'inscription individuel

La formation se déroulera en visioconférence  
**Jeudi 4 juin 2026**  
Horaires : de 9h30 à 17h30

Tarif : 160 € pour la journée de formation, comprenant la fourniture de tous les supports de cours.

Montant de la formation à verser à l'inscription par virement bancaire (\*).

En cas de désistement moins de 15 jours avant la formation, le montant de la formation sera conservé.

La formatrice se réserve la possibilité d'annuler la formation en cas d'un nombre insuffisant d'inscriptions.

---

Merci de bien vouloir compléter lisiblement les informations ci-dessous :

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....  
.....

Téléphone : ..... Adresse email : .....

PRATIQUE ACTUELLE :

- Je m'inscris à la formation Diététique «ÊTRE BIEN DANS SON ASSIETTE» du 4 juin 2026
- J'effectue ce jour le virement du montant de la formation, soit 160 €, aux coordonnées bancaires suivantes : (\*) Elisabeth SONTAG - IBAN :FR76 1820 6003 7865 0774 6912 054 - BIC : AGRIFRPP882
- J'ai bien noté qu'en cas de désistement moins de 15 jours avant le début de la formation, le montant de la formation sera conservé.

**Bulletin d'inscription à renvoyer par mail à [sophrotuina@gmail.com](mailto:sophrotuina@gmail.com)**

Date : ..... Signature : .....