



Formation Diététique de la maman et du bébé

La diététique chinoise, qui vise la production d'une énergie de la meilleure qualité possible pour le corps grâce à notre alimentation et à notre digestion, trouve une parfaite application dans les champs de la grossesse, de l'allaitement et de la diversification alimentaire des bébés, qui sont autant de moments où la sphère digestive doit être soutenue et préservée.

Basée sur les principes de la diététique chinoise, cette formation vise :

- à prévenir les troubles de la grossesse et la fatigue du post-partum ;
- à favoriser un développement harmonieux du fœtus et du bébé allaité ;
- à prévenir les troubles digestifs et ORL de la petite enfance, en parallèle d'une croissance et d'un développement harmonieux.

Elle est ouverte à tout public de praticiens, même sans connaissance en Médecine Traditionnelle Chinoise. Cette formation d'une journée (7h) comporte la remise à chaque participant d'un support de cours détaillé.

Important : il ne s'agit pas d'une formation à la théorie de la diététique chinoise.

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

1) Diététique de la maman (4h)

- Les 10 mois lunaires de la grossesse : quelle alimentation ?
- L'alimentation après l'accouchement : favoriser la récupération de la jeune maman
- Quelle alimentation pour accompagner au mieux l'allaitement
- Les substituts possibles au lait maternel

2) Diététique du bébé (3h)

- Rappel : Principes de base de l'alimentation du jeune enfant selon la Médecine Traditionnelle Chinoise
- Principes de base de la diversification selon la MTC
- Quels aliments, pour quel âge ? Installer les bases de la diversification en 8 semaines
- Aliments à éviter avant 1 an
- Prévenir les troubles digestifs et ORL par l'alimentation selon la MTC
- Alternatives possibles au lait maternisé

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

Formation Diététique de la maman et du bébé Bulletin d'inscription individuel

La formation se déroulera en visioconférence
Vendredi 5 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 «DIETETIQUE DE LA MAMAN ET DU BEBE» du 5 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

Date : Signature :

Elisabeth SONTAG - Sophrologue RNCP - Praticienne de Médecine Traditionnelle Chinoise
Code APE 8690F - SIRET 39812523700030 - Formatrice indépendante Membre de l'UFPMTC n°9224