

YAKUZEN

Par Tamami HERBINET

Le Jeudi de 18h à 21h

26 septembre – **Théorie de base 1 : qu'est-ce que la médecine traditionnelle chinoise ?** – *Le miso, soja*

17 octobre - **Théorie de base 2 : comment connaître les vertus des aliments ?** : *Les fruits.*

21 novembre - **que faire pour l'hiver ? il ne suffit pas de chauffer !** : *Les œufs.*

19 décembre – **Peut-on ralentir la vieillesse....quels sont les aliments anti-âge ?** : *Qu'est-ce que la vieillesse et ses désagréments. : Les Noix, Taro.*

23 janvier 2020 - **Préparation pour le printemps** : *Pour un esprit calme et Yakuzen : Le poulet*

13 février – **Méridien corporel et le goût** : *importance de changer les menus selon la saison : umeboshis*

19 mars – **Quel Yakuzen peut-on faire pour la meilleure digestion ?** Quel est le fond du problème « chez vous ?
: azuki, konjac

30 avril – **Trop de sommeil ou insomnie** : **Améliorer la circulation du KI.** *Le choix des tisanes*

14 mai – **Donner l'énergie au corps avant l'été, les bienfaits des légumes d'été et des fines herbes** : *les fines herbes*

18 juin – **Hydratation pendant l'été, les petits plats pour régler les problèmes de saison** : *Somen*