



B O I S



F E U



T E R R E



M E T A L



E A U

O.P.A.C Fleur d'Océan 2.0

Programme de diététique©

MAJ janvier 2026

INTITULE DE L'ACTION DE FORMATION

Diététique Traditionnelle énergétique

INTERVENANT

Luc Mouton - Diplômé de médecine chinoise Traditionnelle - Faculté de Strasbourg

DURÉE ET HORAIRES DE L'ACTION DE FORMATION

16 heures : 8h30-12h30 / 14h30-18h30

EFFECTIF PAR SESSION INTRA OU INTER

1 à 6 personnes

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES - COMPÉTENCES & QUALIFICATIONS À ACQUÉRIR

Si le toucher permet la découverte, la mise en mouvement ou l'usage du corps humain, la nourriture le construit ! Et l'être humain est le seul être vivant qui cuisine et apprête sa nourriture. Manger cuisiné est la meilleure définition de l'être humain aux yeux de la Tradition chinoise.

Notons que l'obésité est plutôt rare en Chine, car les chinois bénéficient d'une sorte de sagesse gastronomique familiale qui perdure depuis des générations. Ce réflexe alimentaire induit au quotidien une alimentation globalement plus équilibrée que notre alimentation occidentale. Toutes proportions gardées et malgré des conditions de vie difficiles, le peuple chinois souffre peu de maladies dégénératives ou de troubles tels le diabète, l'obésité, ou encore le cholestérol.

La diététique est un outil important pour nos professions du toucher. Elle est responsable du lien vital pour l'être humain entre l'Interne et l'Externe et la qualité de notre bol alimentaire est un puissant vecteur d'équilibre et de bien-être.

Elle est envisagée comme le complément indispensable de tous les parcours-soins, notamment les **Massages Énergétiques©** élaborés par l'O.P.A.C Fleur d'Océan 2.0.

Les objectifs pédagogiques de ce cours sont nombreux :

- Sensibiliser les apprenants à la diététique Traditionnelle énergétique, laquelle s'appuie sur une représentation de l'être humain et de ses inter-actions avec son milieu de vie, ainsi que sur une connaissance subtile des aliments.
- Permettre aux professionnels du Toucher une appréhension plus globale et plus cohérente de tous les phénomènes de déséquilibres corporels.
- Autoriser une approche pérenne et profonde du bien-être, et faire de la diététique un « lien » fort et raisonné entre le praticien et son client.
- Savoir prendre en considération l'influence déterminante des aliments sur notre bon fonctionnement interne afin de « choisir » les bons aliments, pour les consommer au bon moment et de la bonne façon.
- Savoir prendre en considération la saisonnalité, la Nature, la Saveur, le Tropisme des aliments, leurs qualités asséchantes ou humidifiantes, la texture ou la couleur, la découpe, le mode de cuisson, pour une assiette savoureuse.
- Savoir envisager et considérer ces différents principes du point de vue de leurs incidences physiologiques sur les tissus et les fonctions du corps humain ainsi que du point de vue de leurs incidences émotionnelles.

- Savoir prescrire une diététique adaptée, en complément de tous les soins et massages proposés en instituts et Spa, pour une efficacité accrue des prestations.
- Connaître et appliquer de bonnes pratiques alimentaires, respectueuses de notre corps et de l'avenir de notre planète.
- Savoir élaborer des recettes et des menus. Savoir élaborer une diététique saisonnière et/ou personnalisée.
- Surtout ne jamais rien diaboliser, mais préconiser le bon sens, la simplicité, la modération, ou l'éviction temporaire de certains aliments selon le déséquilibre constaté ou la saison en cours.
- Les aliments étudiés sont ceux que l'on trouve facilement sur nos marchés et chez nos primeurs français ou plus largement européens. Pas "d'exotisme" de façade.

COÛT PÉDAGOGIQUE HT PAR STAGIAIRE

Huit cent quatre vingt (880) Euros HT

MODALITÉS D'EXÉCUTION DE LA FORMATION

Formation dispensée uniquement en présentiel

LIEU - DATE

- Dans les locaux du client
- Dans des locaux adaptés à la prestation
- Accessibles en entrées permanentes
- Délai d'accès à la formation : 4 à 6 semaines
- La formation démarre à la signature de la convention dont les dates sont convenues en accord avec le client

AGREMENT DE LA FORMATION

Ce programme DIETETIQUE TRADITIONNELLE CHINOISE d'une durée de 16 heures a fait l'objet d'un examen attentif par le FAFCEA et a reçu un avis favorable au titre des stages Technique.

Voici un lien vers le courrier de notification de cette décision de la part de leurs Services :

https://www.fleur-docean.com/wp-content/uploads/2024/08/FAFCEA-Dietetique-FORMATION_6695-2.pdf

PUBLIC CONCERNE - PRE-REQUIS

La formation s'adresse uniquement à des professionnelles de l'esthétique

Concernant les personnes en situation de handicap l'OPAC Fleur d'Océan 2.0 propose à ses futures candidates un relais avec **l'agefiph**. Cette structure favorise l'insertion professionnelle et le maintient dans l'emploi des personnes en situation de handicap dans les entreprises. Cette mission s'articule autour de quatre grands axes :

- La gestion des contributions des entreprises
- L'attribution d'aides financières
- l'animation d'un réseau de partenaires
- L'amplification des politiques publiques

PROGRAMME

Cette formation en diététique est parfaitement adaptée à nos modes de vie occidentaux ainsi qu'à ce que nous trouvons sur nos marchés hexagonaux ... Elle ne conseille pas l'emploi de produits ou d'aliments « exotiques » ou introuvables dans nos épiceries européennes !

Les apprenants peuvent mettre immédiatement en pratique les connaissances présentées.

DEROULEMENT DU COURS

Premier jour

8h30

1° QUELQUES BASES DE LA TRADITION CHINOISE

Historique

L'importance des saisons dans le choix des aliments envisagés

L'importance de la qualité et de la proximité dans le choix des aliments envisagés

12h30

Pause déjeuner.

14h30 Reprise

2° LA DIÉTÉTIQUE

Le processus digestif

Les principaux déséquilibres

Visualisation des zones corporelles en difficultés

- Ventre-Cuisses-Hanches
- Bras
- Abdomen-Thorax

Règles et principes de base - Votre assiette minceur au quotidien

18h30

Clôture de la journée.

Deuxième jour

8h30

Impressions autour d'un café. Questions réponses.

9h Reprise

3° LES ALIMENTS

La classification énergétique des aliments et leurs bonnes proportions, le combo minceur !

La base : céréales, légumineuses, fruits et légumes frais.

Nature des aliments : de « fraîche » en été à « chaude » en hiver laquelle choisir ?

12h30

Pause déjeuner.

14h30 Reprise

Saveurs & Tropismes : quels aliments pour corriger quels déséquilibres ?

Dynamisme & Consistance : quels aliments et quelles cuissons pour composer une assiette énergétique équilibrée ?

Recettes variées

18h30

Conclusion

Appréciations générales, remises des listes de présences et des dossiers signés.

Clôture de la session de formation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES MIS EN OEUVRE

Les formations ont lieu en Alsace ou sur site. Les frais afférents à la formation sont à la charge du donneur d'ordre. Fleur d'Océan 2.0 met gracieusement à la disposition des candidates du papier et des stylos !

Cette formation est proposée aux apprenants sous la forme d'un cours magistral.

Chaque module de formation fait l'objet d'un document pédagogique soigné : rédigé et mis en page par un infographiste il comporte - en particulier - le mémoire du cours de diététique Traditionnelle qui fait l'objet de l'action de formation.

Une **bibliographie** est à la disposition des apprenants.

MOYENS D'EVALUATION MIS EN OEUVRE EN AMONT

- Entretien de faisabilité
- Questionnaire d'auto-évaluation

MOYENS D'EVALUATION MIS EN OEUVRE AU COURS DE LA FORMATION

- Vérification des acquisitions
- Questions-réponses
- Quizz

MOYENS D'EVALUATION MIS EN OEUVRE EN AVAL

- Fiche d'acquisition des compétences
- Attestation de formation
- Certificat de réalisation

Remise de fiches d'évaluation de la formation à chaud et à froid.

La liste d'émargement, l'attestation de présence et une facture sont délivrées à la clôture de chaque session de formation

DEMARCHE QUALITÉ ET SUIVI MIS EN OEUVRE

L'attention permanente portée à l'évaluation continue des savoirs faire, à la pérennisation des connaissances, au suivi et à la responsabilisation des équipes de professionnelles, définit les standards d'une démarche Qualité appliquée sans concessions à l'ensemble du réseau.

Son déploiement raisonné induit une communauté de professionnelles animées par la même passion et par les mêmes exigences.

Afin de proposer et définir de nouveaux marqueurs de l'excellence Fleur d'Océan 2.0 s'inscrit dans une démarche forte et innovante de qualité des actions de formation professionnelle continue. Les candidates ayant effectué un premier stage de formation pratique, peuvent si elles le souhaitent revenir une seconde fois assister à nouveau à ce même stage afin de parfaire leurs connaissances. Dans un tel cas ces deux nouvelles journées de formation seront intégralement prises en charge par les acteurs du financement de la formation professionnelle.

Le Toucher n'est jamais un acte anodin, il implique des compétences et de la cohérence.

Cette démarche a pour objectif de rendre l'outil acquis vivant et parfaitement maîtrisé par les candidates. Nous sommes attentifs à vérifier :

- La prise de confiance en soi et la progression de la candidate.
- La capacité de la candidate à mettre en pratique les connaissances acquises.
- La capacité de la candidate à optimiser et améliorer ses pratiques professionnelles.
- La capacité de la candidate à participer à l'amélioration de la performance collective.
- La capacité de la candidate à la prise d'initiatives.



Siret : 523 120 533 000 30
TVA : FR 66 523 120 533
NAF : 4619 B

Certification PRO Animateur Agréé
Soins de Bien Etre - Massages Energétiques

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro : 44 67 05 690 67
Auprès du Préfet de la Région Grand Est

Luc Mouton Fondateur & Gérant
O.P.A.C Fleur d'Océan 2.0

[Mail 1](#)

[Mail 2](#)

[Site](#)

[Facebook](#)

[Linked-In](#)

Tel + 33 6 82 46 29 15