

L'Art de l'équilibre en cuisine

Respecter le rythme des saisons



**Stages intensifs
pendant les
vacances**

Notre santé évolue au fil des ans
mais aussi selon les saisons :
**il est primordial de choisir
des aliments de sa région**
(ou poussant dans la même
zone tempérée), de la saison,
garantissant ainsi l'**harmonie**
entre l'être humain, son milieu
et le climat.

*Certaines saisons contractent,
d'autres dilatent, il en est
de même pour les aliments ainsi
que les cuissons.*

**Rien n'est véritablement interdit, c'est le corps qui doit
donner la réponse** et non seulement la tête, comme
c'est le cas en général dans les régimes diététiques... pour
finalement ne plus savoir ce qu'il faut manger.

Cinq organes principaux régulent notre organisme
à chacun correspond une viscère, une saison,
une émotion et possède un cycle de deux heures
où son énergie est à son potentiel maximum.

*Lorsqu'un organe est déficient, c'est à ces heures-là
que certains symptômes peuvent apparaître.
Par exemple, une colère rentrée ou un repas trop lourd
(qui mobilise le foie) peut provoquer un réveil nocturne
entre 1 h et 3 h du matin.*

*Associée à l'automne et aux poumons,
la tristesse correspond à une faiblesse de cet organe
et son viscère le gros intestin ; certains aliments
peuvent nourrir une dépression...*

*N'est-ce pas à cette période de l'année
que l'on rencontre le plus de dépresses, de dépressions ?*



Vers une alimentation plus consciente

*La cuisine est un art qui a pour vocation
fondamentale de maintenir notre vitalité
et notre bien-être.*

Que deviennent les aliments 2 heures après le repas ?
- notre sang, notre énergie
et indirectement **ils influencent** :
- nos pensées
- nos émotions
- notre bonne ou mauvaise santé
- puis notre condition physique et notre constitution.



- Prix : 45 € le cours avec dégustation des mets préparés.
Pour une meilleure organisation, nous vous demandons toutefois de bien vouloir **vous inscrire au moins 10 jours avant** le cours qui vous intéresse.
- **Sur R.D.V. conseils alimentaires personnalisés**
- **Cours intensifs pendant les vacances : Niveau II du 26/10 au 1/11 inclus et vacances d'été.**
Niveau I : Vacances d'hiver et d'été

Renseignements : tél. 05 56 88 47 24
email : katieboschetti@hotmail.fr
www.katieboschetti.com



KATIE BOSCHETTI
46, route de Badet - 33770 Salles
05 56 88 47 24
www.katieboschetti.com

Un fait très simple semble être complètement méconnu, oublié...

L'existence humaine dépend avant tout de la nourriture, notre santé dépend essentiellement de ce que nous ingérons, comment nous choisissons nos aliments et comment nous les préparons.

Approche vibratoire et énergétique

Nous ne sommes pas ce que nous mangeons
mais ce que nous sommes capables de transformer.

En effet, loin de s'arrêter aux formules chimiques des aliments, **ceux-ci transportent des énergies plus subtiles** qui viennent nourrir nos organes, nos corps énergétiques et donc influencer nos émotions, nos pensées, nos comportements.

Dans l'alimentation moderne la notion d'énergie est totalement oubliée, au profit d'une analyse plus matérielle, exprimée en calories, que peut nous apporter tel ou tel aliment.

L'apport des calories est important, mais limitatif et insuffisant par rapport à **ce que transporte l'aliment, la façon de le cuisiner, la façon de le manger** et la manière dont il a été cultivé ou élevé (en cas de produits animaux).

En observant les phénomènes naturels, les Anciens d'Orient ont intuitivement découvert l'existence d'**une énergie fondamentale appelée KI ou Tchi** en énergétique chinoise.



Pratiquer une alimentation basée sur le principe de l'énergie permet de **détoxifier le corps** de renforcer tel ou tel organe et donc de se régénérer d'année en année...

Adopter un régime sans gluten dans le cas d'intolérance, empêche de souffrir mais n'a jamais renforcé les intestins.

L'amélioration se manifeste sur le plan physique, mais aussi psychique en devenant plus solide, plus ancré, **plus centré et plus serein** face aux aléas de la vie de tous les jours.

Le but de la cuisine énergétique est de nous montrer le chemin de l'équilibre alimentaire pour créer la santé et le bien-être physique et mental.

KATIE BOSCHETTI
www.katieboschetti.com

Mère de deux enfants, expérimente depuis 28 ans la cuisine naturelle et équilibrée. Etudiante en énergétique chinoise, elle enrichit régulièrement sa pratique et ses connaissances en France et à l'étranger. Elle enseigne depuis 13 ans et donne à sa cuisine une dimension qui allie la diététique à la gastronomie, la santé aux plaisirs des saveurs et des sens. C'est dans cet esprit qu'elle propose des cours de cuisine s'appuyant sur la notion d'énergie, notion primordiale à connaître pour passer à une alimentation équilibrée.

Après-midis à thème de 15h à 19h
proposés par Katie Boschetti.

NIVEAU I - les samedis et tous les 1ers mercredis du mois suivant

- > 19/09/09 Cuisine de transition ou comment manger :
 - moins de produits animaux
 - moins de produits laitiers
 - moins de sucres
- > 3/10/09 Les Céréales
- > 7/11/09 Les Légumineuses
- > 5/12/09 Les Protéines végétales (*Tofu, Tempeh, Seitan*)
- > 19/12/09 Les Diners de Fêtes
- > 9/01/10 Les Algues noires, vertes, et violettes
- > 13/02/10 Les Petits Déjeuners
- > 20/03/10 Les Légumes frais
- > 3/04/10 Les Desserts sans sucres rapides
- > 15/05/10 Les Piques-Niques
- > 5/06/10 Les Remèdes naturels

NIVEAU II - les samedis et tous les derniers mercredis du mois

- > 26/09/09 Cuisine d'Automne
- > 17/10/09 Cuisine d'Intersaison
- > 14/11/09 Cuisine d'Hiver
- > 28/11/09 Cuisine pour les enfants (petits et grands...)
- > 16/01/10 Les Condiments
 - Créer des repas équilibrés
- > 27/02/10 Les Spécifiques pour chaque élément
- > 6/03/10 Cuisine de Printemps
- > 10/04/10 Sans gluten et sans four
- > 22/05/10 Les Pickles (légumes lacto-fermentés)
- > 12/06/10 Cuisine d'Eté I
- > 26/06/10 Cuisine d'Eté II

NIVEAU III - de 15h à 19h les samedis

- > 21/11/09 Les 7 niveaux de conscience
- > 27/03/10 Cuisine purifiante de Printemps
- > 24/04/10 La vie sans fromage
- > 8/05/10 Les 7 conditions de la santé Alimentation et immunité

NIVEAU IV - de 15h à 19h les vendredis

- > 27/11/09 Le natto : une protéine santé
- > 19/03/10 L'élément BOIS : cuisine médicinale pour le Foie et la Vésicule Biliaire
- > 7/05/10 L'élément TERRE : cuisine médicinale pour la Rate, le Pancréas et l'Estomac
- > 11/06/10 L'élément FEU : cuisine médicinale pour le Cœur et l'Intestin Grêle

ANCIENNES - de 15h à 19h les vendredis

- > 25/09/09 L'élément MÉTAL : cuisine médicinale pour le Poumon et le Gros Intestin
- > 13/11/09 L'élément EAU : cuisine médicinale pour les Reins et la Vessie
- > 12/03/10 Cuisine spécifique pour la Vésicule Biliaire
- > 26/03/10 Perfectionnement I
- > 14/05/10 Perfectionnement II
- > 21/05/10 Ostéoporose et nutrition