

Garantir la santé de l'humain par une nourriture de qualité ?

Alimentation vivante, dynamique et de qualité

Ce stage ouvert à tous permettra aux participants de découvrir comment l'approche biodynamique qui débute au champ, se poursuit dans l'alimentation en gardant la même éthique. A l'heure où l'on considère que les aliments ultra transformés issus de l'agro-industrie sont une des principales causes de maladies dans le monde, il est plus urgent que jamais de revenir à la question fondamentale :

QUE METTONS-NOUS DANS NOTRE ASSIETTE ET À QUOI CELA NOUS SERT-IL ?

En effet, plutôt que de proposer une énième théorie diététique, nous proposons de prendre le temps de l'observation et de la réflexion pour nous demander : pourquoi se nourrir ? et qu'est-ce qui nous nourrit vraiment et favorise notre pleine santé (physique, psychique et spirituelle).

Qui sommes-nous ?

Le **MABD** est une fédération d'associations francophones de développement de la biodynamie.

Agriculture écologique, éthique et humaniste, la biodynamie offre des perspectives et des réponses pour un avenir plus soutenable. Par nos pratiques agricoles et nos choix alimentaires, par notre approche respectueuse du vivant, nous pouvons agir !

Les formateurs

Jean-Michel Florin, botaniste et formateur au **MABD**.

Hernando Salcedo Médecin chirurgien (Université Nationale de Colombie, Amérique du Sud), Médecin Fonctionnel, s'est formé à la Médecine Anthroposophique (Emerson College, UK), sociologue (EHESS) expert en nutrition.

Membre des réseaux internationaux de la défense au Droit à l'Alimentation et la Nutrition Adéquate (FIAN).



Chartres (28)
Eure-et-Loir



Jeudi 6 novembre
Vendredi 7 novembre

Les objectifs du stage

- Comprendre le rôle essentiel de l'alimentation
- Comprendre le processus de la nutrition
- Découvrir le rôle de la qualité des aliments sur la santé
- Approcher la notion de qualité des aliments (en dehors des labels)
- S'initier à des exercices de perception sensorielle de la qualité par les différents sens (vue, goût, olfaction, etc.)
- Découvrir un concept élargi d'alimentation favorisant la santé globale



Christa Schultz
c.schultz@bio-dynamie.org
06 71 59 02 01