



Arkhanim

François Creton – 21 les lauriers – Les hameaux du soleil
06270 Villeneuve Loubet **Tel** : 06.52.52.48.19

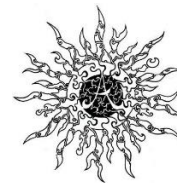
Courriel : francoiscreton@arkhanim.fr **Site** : www.arkhanim.fr
Siret : 49451311200016 **Formation Professionnelle** : enregistré sous
le numéro 93060838406 du préfet de région PACA

Dispensé d'immatriculation au registre du commerce et des sociétés (RCS) et au répertoire des métiers (RM)



Dans la série Arts martiaux et botanique
WUDE & Arkhanim vous présentent :

Le stage « Démarche de soin et de santé »



Concept du stage : encadré par **Brice Amiot** en ce qui concerne les arts martiaux et **Alain Creton** pour la partie botanique, ce stage a pour objectif de proposer aux participants un savoir et des outils correspondant à la démarche de santé en général et à la pratique des arts martiaux en particulier.

Ce stage tous niveaux et donc accessible à tous propose des temps d'activités programmés, permettant aux participants de s'inscrire selon leurs préférences et leur condition physique aux ateliers de leur choix au cours de la journée.

Dates : du vendredi 7 juin au dimanche 9 juin 2019

Article sur le web : <https://www.arkhanim.fr/stage-arts-martiaux-et-botanique-la-sante/>

CONTENU

Botanique

Les plantes médicinales

A l'occasion de deux balades botaniques conférencières, Alain Creton présentera une grande variété de plantes et en particulier celles destinées à renforcer les fonctions organiques et viscérales : Foie et vésicule biliaire, Cœur et intestin grêle, Rate/Pancréas et Estomac, Poumon et gros intestin, Rein et vessie.

Atelier de confection d'onguent

Cueillette des plantes nécessaires et réalisation d'un onguent destiné à soulager les douleurs liées à des coups, à des atteintes mineures du squelette et à de légers traumatismes musculaires ou tendineux.

Arts martiaux

Les Arts Martiaux traditionnels offrent une méthode de développement personnel, proposant une démarche évolutive sur tous les plans de l'existence.

« Le guerrier » est celui qui se bat contre ce qui entrave son évolution, comprenant ainsi qu'il n'a pas de pire ennemi que lui-même. Sa quête, le conduisant à se libérer des schémas de fonctionnement égotiques, se nomme « la voie », dont l'objectif majeur consiste à l'amélioration de sa condition d'être humain.

C'est une démarche constructive respectant l'adage selon lequel « un bon combattant est d'abord un combattant en pleine santé » !

Le DOJO, le lieu dans lequel la voie est indiquée, nous invite à expérimenter un ensemble de lois universelles régissant le fonctionnement de notre corps et de notre esprit. En découle une meilleure perception du lien nous unissant à la nature. Celle-ci nous influence autant qu'elle nous guide. En nous appliquant à vivre en harmonie et non en opposition avec les lois que la nature nous impose, nous découvrons les formidables ressources que notre être possède pour se construire ou se reconstruire ; nous mesurons l'importance du maintien d'un équilibre général sur tous les plans et nous apprenons à employer la puissance de l'esprit sur la matière. La santé devient alors un champ que l'on s'applique à cultiver avec bon sens, efforts et amour, afin qu'avec le temps il nous offre des arbres solides aux fruits aussi savoureux que nourrissants.

Contenu technique : Qi Gong doux, Qi Gong dur, Taijiquan, Xing Yi Quan

Programme

Vendredi 7 juin

7h00 : rdv parking de la médiathèque de Villeneuve-Loubet (gratuit et sécurisé)

9h00 : arrivée au gîte de La Pia.

10h00 – 12h00 : Arts martiaux et santé, présentation théorique et pratique

12h00 – 14h00 : déjeuner (pique-niques non fournis) et temps libre

14h00 – 18h00 : balade botanique conférencière : les plantes médicinales et les fonctions organiques

19h00 : Dîner au gîte

Samedi 8 Juin

07h00 – 07h40 : Méditation

07h40 – 08h30 : Qi Gong « doux »

08h30 – 09h45 : Taijiquan

10h00 – 11h00 : Qi Gong « dur »

11h00 – 12h00 : Initiation au Xing Yi Quan

12h00 – 14h00 : Déjeuner et temps libre

14h00 – 18h30 : Balade botanique, atelier de confection de baume

19h00 – 20h00 : Dîner

Dimanche 9 Juin

07h00 – 07h40 : Méditation

07h40 – 08h30 : Qi Gong « doux »

08h30 – 09h45 : Taijiquan

10h00 – 11h00 : Qi Gong « dur »

11h00 – 12h00 : Initiation au Xing Yi Quan

12h00 – 14h00 : Déjeuner et temps libre

14h00 – 16h00 : Apprentissage et réalisation d'un protocole de massage assis (et inversion des rôles)

16h00 : Départ

18h00 : Retour parking Villeneuve-Loubet

Informations complémentaires

- **Hébergement** : Gîte de la Pia, à côté de Tende (confort sommaire mais agréable, chaleureux, très joliment installé au cœur d'un vallon et au bord d'un ruisseau chantant) <http://gitedelapia.fr/>
Chambres : 2x3, 3x2 ; Lits simples ; Deux salles de bain/toilettes pour l'ensemble. Toilettes sèches en extérieur à 2 minutes à pied. Draps fournis.
- **Repas** : pension complète avec pique-niques le midi. Repas de montagne simples et nourrissants, sans viande, produits sains et frais. Particularités alimentaires à signaler lors de l'inscription.
- **Trajets** : en autonomie (covoiturage à prévoir, merci de prévenir François de vos places disponibles si vous utilisez votre propre véhicule)
- **Inscriptions** : francoiscreton@orange.fr avant le 10 mai 2019 (12 places max.)
- **Coût** : 275 euros par personne
Séjour confirmé à partir de 8 participants
- **Paiement** : par chèque/virement/espèces à l'ordre de François Creton
- **Attention** : ce stage est organisé bénévolement, seuls Brice et Alain sont rémunérés pour leurs interventions ; pas d'assurance annulation mise en place, pas d'assurance d'aucune sorte couvrant d'éventuelles blessures ou frais de rapatriement.
- **Pour toute information complémentaire** : François Creton, 06.52.52.48.19

Trousseau

Sans aller jusqu'à dresser une liste exhaustive, pensez à :

- chaussures de rando, chaussettes adaptées
- vêtements chauds (nous sommes en montagne, le soir il fait froid et parfois aussi en journée)
- veste à capuche imperméable
- tenue pratique pour le Taijiquan et le Wing Chun en extérieur
- chaussures d'intérieur pour préserver le gîte
- gourde, lunettes de soleil, casquette ou chapeau, crème solaire, lampe frontale ou « de poche »
- **Un pique-nique pour le vendredi midi**