



Le Programme «Prévention Santé»

Le programme de Prévention-Santé est construit sur une approche pluridisciplinaire de la santé construite à partir de la théorie de l'Énergétique Chinoise, mêlant renforcement du corps, massages et auto-massages, botanique et alimentation.

La méthodologie

Après une approche théorique plaçant du sens dans notre démarche, nous présentons des protocoles en rapport avec chaque discipline du programme. Nous enseignons l'usage d'outils favorisant notre objectif : une démarche autonome.

Il ne s'agit pas de devenir des experts dans l'une ou l'autre des disciplines présentées, ni d'apprendre à éviter les stress occasionnés par la vie, c'est impossible. Il s'agit d'apprendre à les accepter sans les subir avec un corps et un mental prêts à faire ce travail.

Le contenu théorique

1) Présentation de l'Énergétique Chinoise : Présentation du programme « Prévention-Santé » et de ses intervenants. Présentation des grands concepts de l'Énergétique Chinoise et de ses 5 dimensions (Alimentation, Arts Énergétiques, Massages, Acupuncture et Pharmacopée). Objectifs : transmettre une approche de la santé claire et précise ; comprendre en quoi les grands concepts de l'Énergétique Chinoise sont capables d'influencer le renforcement du corps et de l'esprit et la gestion des stress occasionnés par la vie (maladies, fatigues, agressions physiques et/ou mentales, accidents, influences environnementales, ...) ; apporter de la motivation, générer des envies (en-vie?) ; souligner la dimension de la prise de plaisir dans cette démarche ; expliquer en quoi le travail du corps et de l'esprit favorise l'émergence du « sens » dans notre existence.

2) Présentation des arts énergétiques : Généralités puis focus sur les notions de remise en forme, de condition physique. Présentation des Arts Martiaux Chinois et des pratiques énergétiques telles que le Qi Gong, leTaijiquan. Présentation des éléments de transmission pratique. Objectifs : comprendre en quoi le travail du renforcement physique permet une meilleure gestion des émotions et un mental lucide, fort, clairvoyant ; transmettre de façon pratique ce qu'est le travail énergétique et en quoi il appartient à la démarche de santé ; souligner en quoi la théorie et la pratique des arts martiaux favorisent une bonne santé ; souligner la dimension martiale dans ce qu'elle a de positif, de constructif, de pacifique et indiquer en quoi elle est reliée à la santé, à tout âge, pour tous publics. « Accepter sans subir », concrètement, ça veut dire quoi ?

3) Présentation des massages et auto-massages : théorie et pratique selon l'énergétique chinoise : le « Tuina » et le « Amma ». Présentation des protocoles qui seront enseignés. Objectifs : comprendre comment il est possible d'influencer les fonctions mécaniques, organiques et émotionnelles grâce au toucher ; souligner l'importance de la conscience du temps (du moment) et de l'environnement ; comprendre les notions d'intention et d'attention dans son rapport à soi et à l'autre ; souligner et motiver la relation essentielle du rapport au corps dans sa démarche de santé, sur les plans physiques et psychiques.

4) Présentation de la botanique : Généralités sur le « monde du vivant » et ses grands concepts. La botanique et l'ethnobotanique. Les plantes médicinales et comestibles. Focus sur les interactions entre les plantes sauvages et les fonctions organiques du corps. Objectifs : comprendre de quelle manière il est possible (nécessaire?) d'entretenir sa santé grâce à son rapport au vivant. Souligner les interactions et les « semblables » entre le monde végétal et l'être humain. Favoriser une meilleure compréhension et une reconnexion avec la nature.

5) Présentation de l'alimentation : Alimentation quotidienne et diététique curative ; les différents régimes alimentaires ; « Un être humain, un mode alimentaire ». Les relations entre l'alimentation et le mode de vie, le lieu de vie, l'âge, l'activité professionnelle et quotidienne, etc. Les besoins fondamentaux ; Corrélations entre les saisons et l'alimentation. Objectifs : comprendre qu'il n'y a pas une alimentation universelle ; souligner l'importance de la démarche consciente dans son alimentation ; savoir éviter les pièges de l'alimentation moderne ; présenter les rapports directs entre l'alimentation, l'énergétique chinoise et la démarche de santé.

Le contenu pratique

Remarques : les aspects pratiques peuvent être adaptés à tous les publics, quels que soient l'âge et la condition physique. En fonction du mode d'intervention choisis, le contenu sera adapté. Dans tous les cas, certaines conditions logistiques, pratiques, temporelles, devront être respectées pour que ces ateliers puissent être mis en place.

- Les Arts Énergétiques : Les principes mécaniques et structurels du corps humain ; favoriser la respiration, l'ancrage, la souplesse, le déplacement.
Enseignement de protocoles : échauffement, renforcement musculaire, assouplissements, sensibilisation à la méditation et approche des respirations ventrales. Présentation voire enseignement d'arts énergétiques tels que le Qi Gong ou le Taijiquan. ventrales.
- Les Massages et auto-massages : Exercices personnels de préparation au massage (exercices posturaux, échauffement, préparation physique et mentale, exercices de respiration). Enseignement de protocoles d'auto-massage, de massage sur table (allongé) et de massage assis.

- La botanique : Apprentissages liés à la confection de baumes de massage et de soins. Ateliers de préparation de tisanes sur le thème « entretenir le vivant grâce au vivant ». Sorties éventuelles sur le terrain : identification et usage des plantes comestibles et médicinales.

6) Nos interventions

Conférences ou visioconférences

Une conférence peut être l'occasion de susciter des envies, de motiver une démarche, d'ouvrir une fenêtre sur un nouveau paysage. Il est donc possible de présenter la partie théorique de ce programme, dans son ensemble ou en choisissant un des thèmes proposés. Le mieux est de le présenter dans son ensemble, lors d'un cycle de 5 conférences.

Ateliers (au sein de vos locaux)

Le top concernant la profondeur des apprentissages. Une fois la théorie présentée, la pratique est enseignée lors d'ateliers. La fréquence et la durée de ces ateliers sont à définir ensemble. Ils permettent d'envisager l'enseignement le plus subtil, le plus pertinent, chaque discipline reliée aux autres de façon harmonieuse.

Stages avec ou sans hébergement

Les stages sont constitués d'une à trois journées entièrement consacrées à l'une des disciplines présentées dans le programme. Il est possible d'organiser ces stages de façon à y aborder plusieurs disciplines, cela dépend du nombre de journées souhaitées et des objectifs envisagés. Nous pouvons organiser un hébergement, ce qui modifie le contenu et le coût.

Séjours tout compris

Le must en terme de rupture d'avec le quotidien et d'immersion dans le vivant. Un séjour d'une durée d'environ 5 jours (4 nuits) est le plus courant. Nous organisons ces séjours en pleine nature, en milieu montagnard, avec un choix de confort adapté à vos attentes (sous tente avec matelas, feu de camp et repas chauds ou hébergement en dur selon différentes options de confort).

6.1) Les tarifs

Ils sont différents en fonction du choix du mode d'intervention, du nombre d'intervenants nécessaire, de la nécessité d'un hébergement et des aspects géographiques et logistiques.

- Stage sans hébergement : comptez environ 300€/jour/intervenant + frais de déplacement pour un groupe de 15 personnes max.
- Ateliers : comptez environ 180€/atelier (1h30)/intervenant + frais de déplacement pour un groupe de 15 personnes max.
- Conférences et visioconférences : environ 300 euros + les éventuels frais de transport.

Pour comprendre nos tarifs, nous contacter est toujours une bonne idée.

6.2) Les intervenants

Afin de ne pas avoir à le répéter, je souligne ici la passion et l'envie de transmettre qui animent chacun des intervenants d'Arkhanim.

François Creton : il est le fondateur d'Arkhanim, éducateur de formation, spécialisé dans l'accompagnement de personnes, dans l'animation et dans l'organisation de séjours, pratiquant d'arts martiaux engagé et certifié dans la pratique du Zuo Tuina (le massage issu de l'Énergétique Chinoise). Sa bonne humeur, son énergie, son réseau d'amis et de partenaires et son « envie de faire plaisir » sont mis au service des projets d'Arkhanim.

Alain Creton : accompagnateur en moyenne montagne, botaniste et ethno-botaniste, il partage son savoir et ses passions montagnardes sur les chemins du Mercantour depuis plus de 30 ans. Alain est connu pour sa capacité à accompagner les gens sur le terrain de façon ludique, attentive, bienveillante et pour ses talents de conteur pédagogue. Son rapport au vivant est contagieux et il apporte avec lui une bouffée d'oxygène de ses montagnes.

Brice Amiot : professeur d'Arts Martiaux depuis lui aussi plus de 30 ans, il a créé une école d'Arts Martiaux traditionnels dans le sud de la France (l'École Wude) et est réputé pour son engagement, son humanisme, son savoir très étendu fruit d'une curiosité insatiable et son enseignement de grande qualité. Il est celui qui permet aux Arts Énergétiques d'être envisagés comme un Art de Vivre, bien plus que comme des activités de loisir.