



元  
氣

**GENKIKAN**

*Arts martiaux et énergétiques traditionnels*

Dojo d'activité physique à but de santé!

# Sport & Kiné

**Médecins,  
Kinésithérapeutes,  
Educateurs médico-sportifs**

**pour lutter contre les  
tensions et douleurs  
musculo-squelettiques du  
quotidien**

Arts Energétiques  
&  
Traditionnels



**Médecine, soins Kiné et séances d'activité  
physique adaptée pour rétablir les  
fonctions locomotrices lésées, restaurer  
l'autonomie des muscles atteints et  
retrouver équilibre et mobilité.**

**[www.dojo-genkikan.com](http://www.dojo-genkikan.com)**

**Tel : 06 87 47 86 73**

**Nous sommes une équipe de professionnels de la santé pluridisciplinaire.**

**Nous vous proposons des programmes de renforcement musculaire et d'activité physique adaptée pour rétablir vos fonctions locomotrices lésées.**



**Nous nous sommes regroupés sur la commune d'Eysines, au sein d'un dojo traditionnel de 200 m<sup>2</sup>.**

**Nous vous accueillons quotidiennement pour vous aider, par nos compétences croisées, à lutter contre les douleurs et troubles musculo - squelettiques du quotidien.**

- Pathologies de l'épaule et du genou
- Douleurs rachis cervical et lombaire
- **Arthrose**
- Sarcopénie post chirurgicale
- Troubles posturaux et de l'équilibre
- Pathologies de l'appareil locomoteur



## **Béatrice Loison**

- **Médecin généraliste**
- **Ostéopathe**
- **Homéopathe**
- **Fasciathérapeute**



## **Jérôme Ugé**

- **Kinésithérapeute D.E**
- **Ostéopathe D.O**
- **D.I.U Posturologie clinique**
- **Formation FFG en kinésithérapie du golf**



## **Yann Franchet**

- **Educateur médico-sportif (APA)**
- **Diplôme d'état**
- **DU Sport & Cancer faculté de médecine de Paris XIII**
- **DU Sport & Santé Paris Descartes**
- **Anatomie du Mouvement**

# Nous vous proposons un véritable parcours de soins de thérapie en activité physique adaptée.



Parce que la vie évolue et que votre situation d'aujourd'hui n'est pas celle de demain, vous trouverez au dojo un véritable "parcours de thérapie" en activité physique.

Notre objectif est de vous permettre de mettre votre corps en mouvement de manière adaptée à votre condition du moment, et de maintenir cette activité dans la durée de manière pérenne.

## 1. Entretien d'orientation

Nous vous accueillons quotidiennement par téléphone ou sur RDV au dojo pour une évaluation de votre situation.

## 2. Bilan fonctionnel Kiné

Au cours d'une séance d'une durée moyenne d'1 heure, nous ferons un bilan fonctionnel complet.

Un panel de tests kiné, physiques et posturaux nous permettront de vous proposer le parcours de rééducation personnalisé le mieux adapté.

### 3. Bilan médical

Si besoin, vous serez reçu par le médecin généraliste, qui, à la lecture de vos examens, vous prescrira des soins complémentaires de rééducation et de réadaptation.

### 4. Séances Kiné au dojo

Le dojo dispose d'une salle de 70m<sup>2</sup> équipée de tatamis pour vos séances de Kiné adaptées.

Ce dernier sera parmi vous pour vous accompagner en continu.

### 5. Exercices à domicile

Parce que la rééducation passe par une activité régulière, nous vous indiquerons des exercices à pratiquer quotidiennement à votre domicile. Ils seront régulièrement adaptés à votre évolution.

### 6. Séances APA (activité physique adaptée)

Nos séances APA viennent en complément des séances Kiné, pour un reconditionnement physique global doux et souple, via des exercices de renforcement, d'assouplissement et de mobilisation de l'ensemble du corps.

### 7. Ateliers ETP d'« Anatomie du mouvement »

Nous vous proposons régulièrement des ateliers d'éducation thérapeutique pour vous aider à mieux comprendre la biomécanique naturelle du corps et à adopter les bonnes attitudes posturales au quotidien.



# Nous coordonnons des séances de renforcement musculaires Kiné et d'activité physique adaptée pour plus d'efficacité.



Nos séances d'activité physique adaptée reposent sur une méthode unique qui nous est propre, issue de nos années d'expériences et d'échanges avec Maître Adanyia, la **CONNEXION CORPORELLE**.

La **connexion corporelle** est la méthode d'activité physique thérapeutique du Dojo.

Elle s'appuie sur les principes traditionnels des arts martiaux et énergétiques asiatiques qui cherchent à **préserver le corps** pour lui permettre de développer endurance et énergie jusqu'à un âge avancé.

En complément du travail de renforcement des muscles profonds et du mouvement, nos séances de connexion corporelle intègrent de **nombreux exercices d'étirement, d'assouplissement, de mobilité articulaire et de respiration**.

Elles vont de ce fait également contribuer à **lutter contre les douleurs musculo-squelettiques, les troubles ostéo-articulaires et les déséquilibres posturaux liés aux chirurgies et aux traitements**.

## **Des programmes pour :**

**APPRENDRE à corriger votre posture au quotidien**  
en

- Comprenant votre anatomie posturale
- Développant votre proprioception posturale
- Cherchant à vous auto grandir en permanence

**DEVELOPPER une respiration abdominale**  
**consciente** pour

- Renforcer votre transverse abdominal et votre périnée
- Protéger vos lombaires dorsales
- Assouplir votre diaphragme et augmenter votre capacité thoracique

**MOBILISER vos articulations** pour

- Lutter contre l'Arthrose
- Mobiliser la Synovie
- Favoriser la nutrition des cartilages

**ETIRER et apprendre à relâcher** votre corps pour

- Assouplir certains muscles posturaux (*Scalènes, petits pectoraux*)
- Libérer vos articulations
- Garder la fluidité de vos lignes fasciales et les préserver d'adhérences

**RENFORCER vos muscles profonds et du**  
**mouvement** pour

- Vous protéger des troubles musculo – squelettiques
- Garder le mouvement, la marche et l'équilibre (*Quadriceps / Fessiers*)
- Développer et préserver votre tonus anti gravitaire permettant de maintenir un dos droit

# **Un concept d'activité physique adaptée globale pour vous aider à lutter durablement contre les douleurs et les tensions posturales et cognitives**

Vous êtes en période post-opératoire, post-inflammatoire, ou post-traumatique émotionnel ou cognitif.

Vous êtes suivi(e) par un professionnel de santé (kiné, médecin, psychologue) qui vous oriente vers une activité physique adaptée pour vous reconditionner durablement.

Vous êtes concerné(e) par une chirurgie du dos, une chirurgie articulaire (hanche, genou, épaule), par des troubles musculo - squelettiques chroniques, un burn-out professionnel.

**Nos programmes sont conçus pour vous accompagner durablement.**

## **GENKIKAN**

***Dojo d'activité physique à but de santé***

**41 Bis Rue des Vignes  
33 320 Eysines**

**Tel : 06 87 47 86 73  
dojogenkikan33@gmail.com**