元気

GENKIKAN

Arts martiaux et énergétiques traditionnels

Dojo de thérapie en “activité physique adaptée” pour la prévention et le traitement des maladies chroniques !

Sport & Santé

Pilates
Stretching

Yoga
(adultes et enfants)
Qi Gong
Sophrologie

Karaté
(adultes et enfants)
Kobudo

Connexion corporelle
(Méthode de Maître Adaniya)

www.dojo-genkikan.com

Tel : 06 87 47 86 73

Cours de ‘’disciplines martiales et énergétiques traditionnelles’’ pour la prévention des maladies chroniques

Des cours en petit collectif spécifiquement adaptés aux adhérents soucieux de leur corps et de leur santé, dans un dojo traditionnel unique sur Bordeaux.

Nous vous accueillons sur la commune d’Eysines, au sein d’un dojo traditionnel privé de 200 m², spécifiquement dédié aux Arts martiaux et énergétiques.

Notre dojo a été conçu et aménagé pour que nos cours soient pour vous un véritable moment de détente, de relaxation et de bien-être.

元 氣 館
GEN KI KAN

“ la maison de la bonne santé ”

Quelle que soit la discipline pratiquée au sein du dojo Genkikan, nos cours suivent les principes ancestraux des arts martiaux & énergétiques traditionnels, dans le respect le plus strict du corps.

❶ Ils cherchent à mobiliser en priorité les mécanismes internes du corps.

❷ Ils visent à l’adoption d’une posture corporelle juste.

❸ Ils développent la respiration consciente.

❹ Ils cherchent à faire travailler le corps dans son intégralité.

❺ Ils permettent la prise de conscience de ce dernier par des exercices associant le corps, la technique et l’esprit (Shin Gi Taï).

...pour vous aider à prévenir les maladies chroniques en vous permettant de :

- Développer votre endurance corporelle
- Stimuler vos défenses immunitaires
- **Renforcer votre sangle abdominale**
- Augmenter vos aptitudes Aérobies
- Contrôler votre poids
- Réduire votre stress et anxiété
- Améliorer votre sommeil
- Optimiser votre image corporelle

La santé est le trésor le plus précieux et le plus facile à perdre.
C’est pourtant le plus mal gardé !

Yoga de l'énergie

Yoga Adultes

Vous recherchez une pratique qui vous apporte équilibre et bien-être tout en respectant votre corps ?

Le Yoga de l'énergie est fait pour vous !

Ici pas question de performance ou de compétition.

Cette discipline apporte un juste équilibre entre la conscience du corps, l'apaisement mental et l'expérience du souffle.

Chaque cours s'articule autour de points clés :

- Travail sur les postures
- Travail sur la respiration
- Travail sur les trajets énergétiques

Yoga Enfants

Les cours de Yoga enfants au dojo Genkikan, sont faits pour que ces derniers y trouvent un lieu de découverte, de coopération et de partage.

Ce temps calme, dénué de compétition, se veut respectueux du rythme de l'enfant, lui permettant de s'exprimer librement en développant sa créativité par le jeu, et sa concentration par la méditation.

Sophrologie

La sophrologie Caycedienne propose différentes méthodes de relaxation basées sur la respiration et la prise de conscience de son corps, pour permettre l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Nos cours s'articulent autour d'exercices qui peuvent être suivis par des pratiquants de tous niveaux, pour leur permettre de mieux prendre conscience de leur schéma corporel, les aider à libérer les tensions et à lâcher prise.

Les exercices sur la respiration sont essentiels, et sont le fil conducteur de chaque cours.

Un moment de prise de conscience des ressentis du corps, des « vivances », est prévu en fin de chaque cours.

Des sessions de découverte en collectif sont organisées, mais pour plus d'efficacité dans la prise en charge, les séances se déroulent ensuite en individuel.

Qi Gong

QI (tchi): souffle, énergie,

GONG: travail, moyen utilisé pour atteindre la maîtrise.

Le Qi Gong est une des 5 branches de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Cet art millénaire offre une voie efficace pour revenir à l'essentiel, être en harmonie avec soi-même pour être en harmonie avec le monde.

L'association de mouvements lents, d'une respiration profonde qui vise à débloquer les tensions, et de la concentration qui libère et ouvre l'esprit a une action préventive sur la santé.

Nos cours de Qi Gong sont basés sur trois principes :

- La position du corps
- La respiration
- Le contrôle de la conscience

L'ensemble permet de développer l'énergie intérieure.

Ces axes de travail amènent à une plus grande conscience de soi, à une expérience personnelle des ressentis à l'intérieur du corps, et à un grand lâcher prise qui apporte bien être et détente.

Pilates

Nos cours visent à développer de façon harmonieuse le corps, à rectifier les mauvaises postures, à restituer la vitalité physique et à stimuler l'esprit.

Nos exercices, bien qu'exigeants dans leur intensité, ne sont pas traumatisants, et, en étant associés à une bonne respiration, apportent un réel bénéfice pour le corps.

Ils sollicitent tour à tour tous les muscles profonds dans un ordre établi, avec un accent porté sur la zone centrale, pour faire travailler les abdominaux.

Les bienfaits de la méthode Pilates sont nombreux :

- Diminuent les douleurs grâce au renforcement des muscles profonds
- Tonifient, affinent et assouplissent en étirant et raffermissant les muscles
- Améliorent le souffle grâce au travail sur la respiration
- Aident à se redresser grâce au travail postural, et à mieux se tenir

Stretching

Les séances de Stretching proposées au Dojo Genkikan, sont un excellent complément à nos cours de Pilates, tout en pouvant également se pratiquer sans autre activité sportive.

Indispensable pour assouplir les muscles, améliorer sa posture et évacuer le stress, le stretching renferme en effet de nombreux bienfaits.

- Il augmente la souplesse générale du corps en assouplissant et renforçant l'élasticité des tendons et des muscles.
- Il permet d'avoir une silhouette affinée et plus harmonieuse.
- Il entretient et préserve la jeunesse des articulations en favorisant la lubrification articulaire.
- Il ralentit l'évolution de certaines maladies dégénératives du cartilage articulaire, comme l'arthrose.
- Il améliore la qualité de la circulation sanguine et aide à réduire l'hypertension artérielle.

Une séance de stretching est très indiquée **pour évacuer en douceur stress et anxiété.**

Karaté & Kobudo

Karaté (adultes et enfants)

Nos cours de karaté traditionnel vous permettront :

- de développer vos capacités motrices et intellectuelles,
- de pratiquer régulièrement une activité physique et énergétique non traumatisante,
- de vous épanouir dans l'objectif d'obtenir votre ceinture noire fédérale.

Issu de plus de 30 ans d'expérience et pratique régulière auprès de grands Maîtres, notre enseignement vous permettra de débuter, progresser et vous épanouir dans la pratique d'un Art Martial majeur.

Kobudo

Genkikan propose des cours de Kobudo, armes traditionnelles d'Okinawa, associés aux cours de Karaté traditionnel.

L'étude du Kobudo apporte à ses pratiquants un développement de l'énergie interne et de la force musculaire naturelle.

Le kobudo fait travailler l'ensemble du corps de manière harmonieuse et équilibrée et permet de mobiliser l'énergie interne pour plus d'efficacité.

Témoignages d'adhérents

★★★★★

Excellent - sérieux - professionnel - très bonne ambiance - des cours bien ciblés.
Merci à mes professeurs !
Roselyne

Dojo très agréable, équipe très professionnelle, accueillante et à l'écoute qui sait aussi adapter les séances en fonction des participants.
Après une première saison on peut constater une véritable progression acquise au rythme de chacun.
Tara

Dojo de très grande qualité où l'on retrouve les vraies valeurs des arts martiaux. L'enseignement délivré apporte détente, sérénité et surtout l'envie de revenir très vite afin d'apprendre encore plus.
Alain

Découvert depuis peu, je me suis inscrite au cours de yoga. N'en ayant jamais fait ça été une très belle découverte pour moi. Le lieu est très agréable, les professeurs très professionnels et qui s'adaptent à chacun et chacune. L'accueil y est très chaleureux. Bref je suis conquise et je recommande.
Marie

Nous avons découvert le dojo par mon fils, un endroit extraordinaire, juste un cocon. Un professeur a l'écoute des enfants, parfait !!!
Caroline

Débutante au cours de yoga.
Accueil, cadre et enseignant au top.
Vanessa

元気 **GENKIKAN**

Arts martiaux et énergétiques traditionnels

Dojo de thérapie en "activité physique adaptée" pour la prévention et le traitement des maladies chroniques !

Séances de thérapie en "activité physique adaptée" pour le traitement des maladies chroniques

Genkikan assure aussi des séances de thérapie en "activité physique adaptée" (APA) rentrant dans le cadre du protocole de soin des patients entrés dans la maladie.

Cancer

Métaboliques
(obésité, diabète I et II)

Ostéo- articulaires
(Rhumatisme inflammatoire, lombalgie, arthrose)

Cardio vasculaires
(BPC0, pathologies coronaires, ICC)

Mentale
(dépression)

INSERM (rapport Janvier 2019)

« Après un accident cardiaque, dans le cas d'une lombalgie chronique, chez le patient atteint de BPCO ou de cancer, le repos a longtemps été la règle, mais on assiste aujourd'hui à un changement de paradigme.

***Le groupe d'expert considère** que l'activité physique fait partie intégrante du traitement des maladies chroniques.*

***Le groupe d'experts recommande que la prescription d'activité physique soit systématiquement en 1ère intention et aussi précoce que possible** dans le parcours de soin des pathologies étudiées.*

***Le groupe d'experts recommande que l'activité physique soit prescrite avant tout traitement médicamenteux pour la dépression légère à modérée, le diabète de type II, l'obésité, l'arthériopathie oblitérante** des membres inférieurs. »*

LES PROGRAMMES de séances "d'activité physique adaptée" (APA)

Les programmes d'APA dispensés par Genkikan sont spécifiquement adaptés à l'état de santé, aux traitements, aux capacités physiques, au risque médical et aux ressources psychosociales du patient.

Ils visent à mettre le corps en mouvement en activant de manière réfléchie et structurée les muscles squelettiques.

Les exercices proposés sont adaptés aux capacités des personnes en traitement pour une maladie chronique, au risque médical, aux indications ou contre-indications du corps médical.

Nos programmes de séances d'activité physique adaptée comprennent des séances de **''connexion corporelle'' (méthode spécifique issue des arts martiaux et énergétiques traditionnels) et d'endurance aérobie.**

Ils suivent en terme d'intensité, de durée et de fréquence les recommandations de l'INSERM pour chaque maladie prise en charge.

- **Séances de ''Connexion corporelle''** ***(méthode de Maître Adaniya)***

Séance d'activité physique adaptée issue des arts martiaux et énergétiques anciens, visant à l'unification et au renforcement du corps par le développement des muscles profonds et la mobilisation articulaire, et permettant de retrouver équilibre et force interne en enchaînant des exercices spécifiquement conçus.

- **Séances d'endurance Aérobie**

Nos séances en endurance aérobie visent à augmenter la capacité maximale aérobie ($V0^2$ max), ainsi que l'endurance et la résistance du muscle à la fatigue.

Elles se tiennent en extérieur sur des parcours prédéfinis, alternant terrain plat, légèrement ascendant ou descendant.

Une prise en charge assurée par des **éducateurs médico-sportifs,** professionnels du sport et spécifiquement formés à la thérapie en APA

Toutes nos séances sont sécurisées et encadrées par des éducateurs médico-sportifs, professionnels du sport et de l'APA, diplômés d'état, et détenteurs de divers diplômes universitaires en Sport &santé et Sport & cancer, notamment le DU sport & cancer de l'UFR santé, médecine et biologie de Paris XIII.

Cela leur confère une qualité d'observation de chaque patient, ainsi qu'une véritable expertise des aspects médicaux, physiques voir psychologiques des pathologies, ainsi que de la pédagogie en activité physique associée.

Un **Protocole** de prise en charge thérapeutique en APA individualisé

Chaque patient est individuellement pris en charge avant d'intégrer un programme APA.

Le patient intègre ensuite un parcours de thérapie en APA de 6 mois renouvelables, à raison de 2/3 séances hebdomadaires selon la pathologie.

Les séances sont assurées en très petit collectif – 6 à 12 patients.

Des tests d'évaluation adaptés à la pratique clinique sont assurés pour évaluer le niveau d'activité physique du patient avant de commencer le programme APA, et en cours et en fin de programme pour mesurer l'évolution de ce dernier.

Pour les patients ne pouvant se déplacer au dojo, une prise en charge thérapeutique individuelle à domicile peut être assurée.

Témoignages de patients

"Suite au diagnostic d'une leucémie en janvier 2018, j'ai intégré la section sport et cancer au dojo Genkikan à Eysines (…). Je suis les cours de … 2 fois par semaine, je me sens tellement mieux physiquement et moralement, tellement plus forte à tous les niveaux + 2.5 kg de muscles quand même ; tout ça grâce au professionnalisme et à la gentillesse de …; on ressort vraiment du cours avec des étoiles plein les yeux et cette sensation de bien être tellement importante pour nous. Un grand merci pour cette belle aventure humaine.

Christine A

"Personnellement, je suis arrivée au dojo (…) avec mon ALD (…) et mes petits bobos secondaires/aléatoires suivant les jours.

Le lieu cosy/zen motive à sortir de l'isolement (même quand il pleut ☺) et les 2 séances par semaine structurent le temps.

Yann nous entraine avec une Activité Physique Adaptée qui nous permet de venir comme on est, à l'instant T, et de se bouger pour se réapproprier nos corps en globalité, se renforcer de l'intérieur, en profondeur.

Retrouver les Ladies Rose dans la joie, la bonne humeur et le respect conforte à faire au mieux.

En reconsolidant doucement le corps, et aussi l'esprit, la confiance en soi se reconstruit, un vrai "anti-depresseur" naturel ! ☺

Valérie M

"Atteinte d'un lymphome non hodgkinien et en attente d'une opération de la thyroïde, je me suis inscrite au cours Sport et cancer après 4 séances de chimiothérapie car je n'avais plus d'énergie, ni de force musculaire. Les cours de (…) et ses conseils m'ont permis rapidement de retrouver force et dynamisme dans un cadre zen.

Je remercie chaleureusement (…) de m'avoir permis de retrouver ce bien-être physique et moral."

Martine B

''L'activité physique est dorénavant considérée comme une intervention destinée à prévenir ou soigner des maladies chroniques, menée seule ou en complément d'autres traitements.

Son inclusion à toutes les étapes du parcours de soin et l'accompagnement des patients vers une pratique autonome et pérenne représentent un enjeu majeur.''

Inserm. *Activité physique. Prévention et traitement des maladies chroniques. Collection expertise collective. 2019*

Pour plus d'informations sur :

- **nos cours de disciplines martiales & énergétiques traditionnelles**
- **nos séances de thérapie en ''activité physique adaptée''**
- **notre dojo**
- **nos horaires**
- **nous trouver**

www.dojo-genkikan.com

GENKIKAN

Arts Martiaux & Energétiques traditionnels

41 Bis Rue des Vignes
33 320 Eysines

Tél : 06 87 47 86 73
dojogenkikan33@gmail.com