

Les Cinq Sens

Nos enseignements sont basés sur le système des Cinq Éléments des traditions japonaise et chinoise.

Ce système divise les phénomènes de vie entre substance et énergie, Yin et Yang qui se divisent à leur tour en cinq éléments - Bois, Feu, Terre, Métal, Eau - en lien avec le mouvement naturel des Cinq saisons auxquelles correspondent certains organes du corps humain mais aussi des aliments spécifiques, des goûts, des couleurs, des odeurs, des mouvements... Nous proposons une gamme d'enseignements qui explorent comment préserver et nourrir leur équilibre pour entretenir ainsi santé et vitalité.

Dans ces propositions, notre démarche est toujours identique: transmettre une pratique et, ce faisant, mener les participants vers une plus grande connaissance et compréhension d'eux-mêmes et des enjeux qui les entourent.

Les formations se déroulent dans les bâtiments rénovés ou construits à l'ancienne avec des matériaux écologiques, dans le cadre des projets de bioconstruction des *Cinq Sens*. Pour les ateliers et formations sur les plantes et l'alimentation, la nature environnante riche en milieux écologiques divers (Baie du Kernic, Dunes de Keremma, zone Natura 2000, Forêt de Santec...) et le jardin des *Cinq Sens* seront nos terrains d'observation et d'expérimentation.



Les intervenants

Delphine Klapper – "Master Herbalist", formée aux Etats-Unis avec Rosemary Gladstar – Diplômée du Sage Mountain Herbal Center - Elle a travaillé et étudié plusieurs années au Japon (Danse Butô, Aïkidô, Diététique...).

Izumi Kohama – Art thérapeute – Diplômée de l'Aurora Holistic Art Therapy school à Tokyo.

Douglas Klapper – Apprenti à plein temps du grand maître de l'acupuncture traditionnelle japonaise Fukushima Kôdô – Diplômé d'Etat d'Acupuncteur – Son travail actuel s'appuie également sur sa formation en méditation et en arts martiaux.

Véronique Rivé – Diplômée en « Science de la Nature et de la Vie » (U.B.O.) – Recherches en océanologie avec Pr. Claude Chassé du CNRS. Elle mène depuis 2005 des études de terrain sur l'accord vibratoire entre les organismes vivants et leur milieu.

Aziliz Klapper – Docteur vétérinaire (ENV Maison-Alfort) – Master 2 Comportement Animal et Humain.

Informations Pratiques

L'Herboristerie des Cinq Éléments

Formation de deux ans d'octobre 2017 à juillet 2019

1 journée par mois de 10h à 18h

Tarif : 1800€

Ateliers Santé Animaux

Samedi 6 mai de 10h à 17h - Niveau 1

Tarif : 60€

Dimanche 7 mai de 14h à 18h - Niveau 2

Tarif : 40€

La Santé au fil des Saisons

Stages Week-ends le samedi de 10h à 18h et le dimanche de 9h30 à 17h30

Printemps : 18-19 mars

Été : 10-11 juin

Intersaisons : 26-27 août

Automne : 23-24 septembre

Hiver : 25-26 novembre

Tarifs : 180€ le week-end - Les 5 week-ends : 830€

Week-end Algues

Samedi 24 juin 10h-17h30 et Dimanche 25 juin 9h30-17h

Tarif : 160€

Yoga Japonais et Kempô traditionnel

Tarif : 160€ le trimestre

Shodô et Yoga Japonais

Cinq journées de 9h30 à 17h30

Saison Bois : 25 mars - Saison Feu : 20 mai

Saison Terre : 8 juillet - Saison Métal : 16 septembre

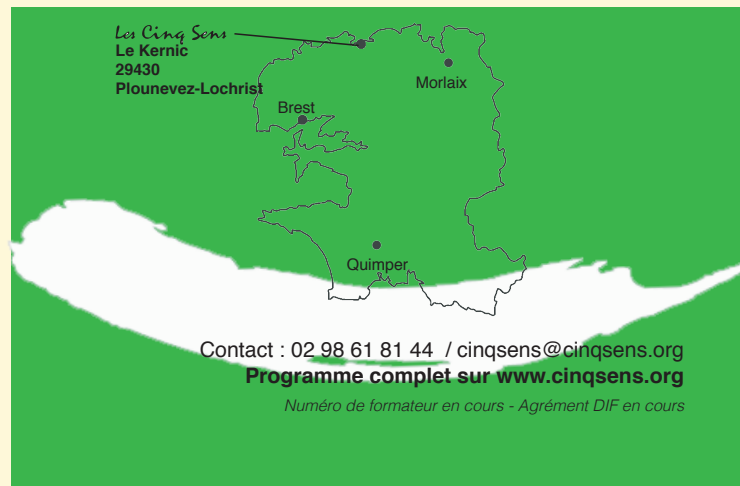
Saison Eau : 18 novembre

Tarif : 320€

Adhésion annuelle : 15€

Nous offrons la possibilité d'échelonner les règlements.

Possibilité de logement pour les week-ends le samedi soir.



Les Cinq Sens

La Santé dans la Tradition des Cinq Éléments



Formations 2017

Les Cinq Sens

Le Kernic

29430 Plounevez-Lochrist

www.cinqsens.org

L'Herboristerie des Cinq Éléments – L'Art et la Science des Plantes Médicinales

Formation sur deux ans

* Découvrir, comprendre et appliquer les principes de médecine naturelle basés sur le système des Cinq Éléments des traditions japonaise et chinoise.

* Apprendre comment intégrer les plantes sauvages, aromatiques et médicinales dans sa vie quotidienne tant au niveau alimentaire et pour maintenir sa bonne santé que pour des soins spécifiques.

* Savoir observer, reconnaître, cueillir, introduire au jardin une centaine de plantes de nos régions sans oublier un certain nombre d'incontournables issues des autres continents.

* Maîtriser les différents principes de leur extraction et apprendre à constituer les préparations essentielles d'une herboristerie personnelle ou familiale.

Avec **Delphine Klapper**



Atelier Santé Animaux

Atelier d'une journée ou d'une demi-journée

Niveau I : Apprendre les bases de l'alimentation et des soins naturels pour son animal afin de lui apporter le confort de vie qu'il mérite. Confection d'une poudre alimentaire "complément santé".

Niveau II : Soulager certains maux du quotidien avec une juste utilisation des plantes. Confection d'une huile anti parasitaire.

Avec **Aziliz Klapper**

La Santé au fil des Saisons A travers l'alimentation et le bon usage des Simples

Stages Week-ends

* Comprendre le rôle de l'alimentation dans la santé, reconnaître les principes énergétiques des aliments et apprendre à adapter son alimentation à la saison et aux enjeux personnels de chacun.

* Découvrir les Simples, apprendre à les identifier, à les cueillir, à les transformer pour les intégrer dans sa vie quotidienne tout au long de l'année.

木

Accueillir le Printemps

Renforcer le Foie et la Vésicule biliaire
Dépurer et Nourrir

火

Célébrer l'Été

Nourrir le Cœur et protéger l'Intestin grêle
Trier et Faire circuler

土

Comprendre les Inter Saisons

Soutenir la Rate et l'Estomac
Nourrir et Equilibrer

金

Apprécier l'Automne

Tonifier les Poumons et le Gros Intestin
Activer et Ouvrir

水

Préparer l'Hiver

Nourrir les Reins et la Vessie
Réchauffer et Renforcer

Avec **Delphine Klapper**

Découverte des Algues

* Comprendre la vie des algues et leurs vertus (nutrition, soins)

* Identifier les principales espèces, les cueillir, les conserver, les cuisiner et bien sur les déguster.

* Découvrir la tradition japonaise d'usage des algues

Avec **Véronique Rivé et Delphine Klapper**

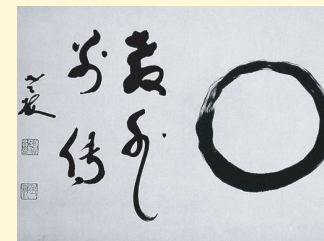
Yoga Japonais et Kempô traditionnel

Cours hebdomadaire en petits groupes

Le **Yoga Japonais** est basé sur l'action des méridiens de l'acupuncture, ce qui le distingue des autres systèmes de yoga. L'élève est guidé à comprendre le rôle fondamental des saisons dans les enjeux de santé, avec l'objectif d'optimiser sa forme et d'être capable de découvrir lui-même les exercices, postures et pratiques méditatives qui répondent à son quotidien.

Le **Kempô traditionnel**, art martial japonais d'auto défense est basé sur une connaissance approfondie des méridiens d'acupuncture et de leurs points d'action. Son objectif principal est le développement de la force de santé du pratiquant à travers un entraînement complet du corps.

Avec **Douglas Klapper**



Shodô et Yoga Japonais

Journées saisonnières

L'art du **Shodô** ou Calligraphie Japonaise est intimement liée à la respiration et à la bonne posture du corps. Les journées commencent avec le **Yoga Japonais** et continuent par la pratique de la **Calligraphie**. Chaque séance s'articule autour de la saison et de son énergie particulière.

Avec **Izumi Kohama et Douglas Klapper**