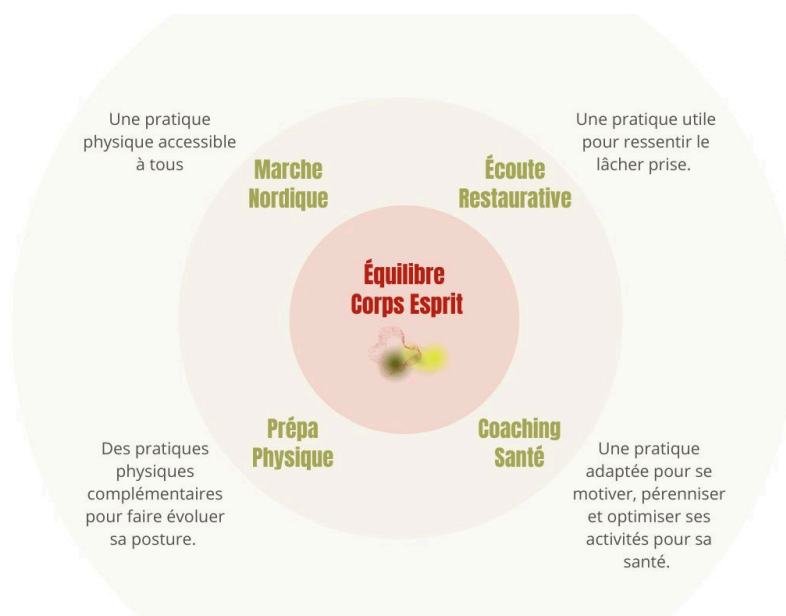


# PROGRAMME

SAISON 2024/2025

Activités physiques / Soin / Coaching

Alexandre ERIANI



Faire quelque chose pour soi, s'accorder du temps, guidé(e) et accompagné(e) dans sa pratique.

Je vous propose, à partir de **3 types d'activité complémentaires**, d'établir ou de rétablir une communication, un lien, entre chaque partie de notre corps pour que l'énergie circule avec joie :

- **L'activité physique**
- **Le soin**
- **Le coaching**

L'objectif de la complémentarité des ces pratiques est d'**affiner son équilibre corps-esprit** par un **cheminement en 4 étapes** :

La méthode PRRÉ : **P**ratiquer - **R**essentir - **R**éguler - **É**voluer

# Marche Nordique

Cette activité est intéressante, car elle permet de mettre en pratique un échange continu entre nos 4 appuis : les pieds, le bassin, les épaules et la tête.

À travers des exercices précis, complets et variés, je vous amène à porter votre regard et à ressentir la continuité entre ces 4 appuis. Il s'agit de s'enraciner et de s'élever en même temps.

Vous aurez l'occasion d'expérimenter ce programme passionnant qui vous offrira un sentiment de légèreté dans vos mouvements. Une fois cela adopté, l'élégance ou la beauté du geste viendra !

**Format** : séance en groupe

**Atout** : Efficace pour mobiliser toutes les parties du corps, accessible au plus grand nombre

**Exemple** : les bâtons vont vous donner de l'élan et de l'impulsion pour avancer

## Organisation :

<b>Matériel prêté</b>	<b>Bâtons de marche nordique et sangles élastiques</b>	
<b>Durée</b>	• 2h30 ou à la journée une fois par mois	
<b>Jours &amp; horaires</b>	• <b>Début octobre à début avril</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Lundi de 13h30 à 16h</li><li>○ Mercredi de 13h30 à 16h</li><li>○ Samedi de 10h à 12h30</li></ul>	• <b>Début avril à fin septembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Lundi de 18h à 20h30</li><li>○ Mercredi de 13 h 30 à 16 h</li><li>○ Vendredi de 18h à 20h30</li></ul>
<b>Lieux</b>	• 4 sites extérieurs en Pays Voironnais (Voiron, Le Pin, St Julien de Ratz, St Aupre)	
<b>Tarifs</b>	<b>À la séance ou à la journée</b>	<b>Avec un carnet de 10 tickets</b>
	• 30 € pour une séance • 60 € pour une journée • 50€/personne (tarif couple) pour une journée	• 180 € avec 1 ticket = 1 séance de 2h30 • Avec 2 tickets = 1 sortie à la journée

# Prépa Physique

Pour entretenir sa condition physique, il est nécessaire de varier ses activités physiques avec des dominantes :

- Pour le cœur et le souffle, on privilégiera les activités d'endurance comme la marche ou la course.
- Pour les muscles et le système nerveux, on privilégiera des exercices de renforcement musculaire et de stretching sollicitant le plus possible nos chaînes musculaires.

On la nomme Préparation Physique Générale (PPG) car il s'agit de préparer notre physique non pas pour une activité spécifique, mais pour nos activités du quotidien, au sens large.

**Format :** séance en groupe

**Atout :** Efficace pour optimiser votre posture et vous permettre de mieux respirer. Se préparer physiquement vous permet de prendre encore plus de plaisir dans votre sport préféré ou de vous sentir mieux au quotidien.

**Exemple :** marcher avec des bâtons et porter votre attention sur vos appuis agissent sur votre posture et facilite votre respiration.

## Organisation :

	En extérieur	En salle
Activités	Marche nordique, cross training, course à pied (si nécessaire).	Cross training = renforcement musculaire, exercices de coordination et stretching.
Matériel prêté	Bâtons de marche nordique, sangles élastiques et tapis (en salle).	
Durée	• 1h15	
Jours et horaires	• <b>Mardi</b> de 12h15 à 13h30	• <b>Jeudi</b> de 12h15 à 13h30
Lieux	• <b>3 sites extérieurs en Pays Voironnais</b> (Voiron, Coublevie, Moirans) • <b>1 salle à Voiron-Coublevie</b>	
Tarifs	• <b>20 €</b> pour une séance • <b>120 €</b> pour 10 séances PPG	Avec le carnet de 10 tickets « marche nordique », vous pouvez utiliser 1 ticket pour 2 séances PPG.



# Écoute Restaurative

Une séance d'écoute restaurative\* offre un moment de détente et de relaxation bénéfique à tout le corps.

La personne qui reçoit le soin est allongée et habillé sur une table de massage.

La séance commence par les pieds, le ventre et le bassin, puis les épaules et enfin par la tête.

Ce toucher spécifique du praticien permet de mettre en lien tout le corps et s'appui sur une écoute profonde et sincère de ce qui est ressenti. J'accueille l'autre tel qu'il est et cela peut provoquer en lui la sensation d'être écouté et d'être pris en compte.

Il s'agit d'un moment d'accueil et d'ouverture qui sont 2 portes possibles pour parvenir à se restaurer, se ressourcer et continuer sur son chemin.

\* Pratique enseignée par Alain Moralès et issue de la leibthérapie initiée par Karlfried Graf Dürckheim.

**Format :** séance en individuel

**Atout :** Efficace pour vos tensions musculaires, articulaires, nerveuses et tissulaires

**Exemple :** mal de dos, mal au genou, fatigue chronique, respiration bloquée...

## Organisation :

<b>Matériel utilisé</b>	Table de massage
<b>Durée</b>	• 1h
<b>Jours &amp; horaires</b>	Sur rendez-vous le mardi, mercredi, jeudi et vendredi
<b>Lieux</b>	• À domicile • En cabinet (à venir)
<b>Tarifs</b>	• 60 €



# Coaching Santé

Le Tableau de Bord Santé Personnalisé (TBSP) mis en place par Joël de Rosnay\*,\* s'appuie sur 5 cadrans inter-reliés entre eux :

- L'exercice physique
- L'alimentation
- Le stress
- La relation à soi, aux autres et à tout ce qui nous entoure
- Le plaisir

L'accompagnement, que je vous propose, consiste à mettre en relation ces 5 cadrans à partir de ce que vous faites dans votre quotidien. Vous apprendrez ainsi à observer puis piloter vos actions dans le but de les rendre bénéfiques pour votre santé.

\*Joël de Rosnay est un scientifique, prospectiviste, écrivain et conférencier français d'origine mauricienne.

**Format** : séance en groupe

**Atout** : Efficace pour mobiliser toutes les parties du corps, accessible au plus grand nombre

**Exemple** : les bâtons vont vous donner de l'élan et de l'impulsion pour avancer

## Organisation :

<b>Matériel utilisé</b>	Tableau de Bord Santé Personnalisé (TBSP)
<b>Durée</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 45 min</li></ul>
<b>Jours &amp; horaires</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sur rendez-vous le mardi, mercredi, jeudi et vendredi</li><li>• Sur demande : coaching individuel en marche nordique ou course à pied.</li></ul>
<b>Lieux</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• À distance en visio</li><li>• En cabinet (à venir)</li></ul>
<b>Tarifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 50 €</li></ul>



# Contact & rendez-vous

**Alexandre ERIANI**

Épig&SENS

alexandre@epigetsens.fr

 06 31 90 98 12

Site web



**Prendre rendez-vous**  
**pour un 1er entretien**  
pour votre santé.

# Programme

SAISON 2024/2025

	ÉCHANGE	SÉANCES			
	INTENTION ET MOTIVATION	MARCHE NORDIQUE	PRÉPA PHYSIQUE	COACHING SANTÉ	ÉCOUTE RESTAURATIVE
DESCRIPTION	SE RENSEIGNER CONNAÎTRE S'ENGAGER	MARCHER S'ANCRER S'ÉLEVER	MARCHER SE RENFORCER S'ÉQUILIBRER	PILOTER RÉGULER AJUSTER	SE DÉTENDRE RESSENTIR RESPIRER
OUTILS	TBSP* (CONNAISSANCE)	BÂTONS SANGLES	BÂTONS SANGLES	TBSP* (UTILISATION)	TABLE DE MASSAGE
DURÉE	20 MIN	2H30 OU JOURNÉE	1H15	45 MIN	1H
LIEU(X)	TÉLÉPHONE	PAYS VOIRONNAIS	EN EXTÉRIEUR OU EN SALLE	EN VISIO	À DOMICILE
TARIF	OFFERT	CARNET DE 10 SÉANCES 180€	CARNET DE 10 SÉANCES 120€	50€	60€

\*TBSP : Tableau de Bord Santé Personnalisé