



Formations en Naturopathie, Phyto-Aromathérapie, Réflexologie
Fleurs de Bach et Médecines naturelles

www.plantasante.fr

L'enseignement est vivant, interactif, avec le double appui des connaissances médicales et scientifiques actualisées régulièrement et des connaissances traditionnelles qui ont fait leurs preuves depuis des années et parfois des siècles. Les cours ont lieu en salle.

Dans notre monde en mutation rapide, où l'homme cherche à la fois le sens de sa vie et de ses racines dans une nature qui est à la source de la vie, les méthodes de Santé naturelle nous aident à maintenir notre santé, et à comprendre les fondements de notre potentiel de vitalité, en particulier sur la base de l'alimentation, du mouvement, de la gestion des émotions et de la connaissance et utilisation à bon escient des compléments alimentaires et autres produits naturels.

Toutes ces formations sont faites dans un sens holistique parce que la personne est considérée dans son ensemble, englobant ainsi les aspects physiques, émotionnels et psychologiques.

Programme pédagogique de la formation professionnelle « d'Entraîneur dans l'art du mouvement respiratoire et vitalisant Recabic de l'Ecole Plantasanté » - 2024.

- ❑ Nature de l'action de formation : actions d'adaptation et de développement des compétences.
- ❑ Formateurs :
 - ✓ Ralf SCHERER, cabinet Recabic, coach sportif.
 - ✓ Dr. Hans NOBLE, médecin qui applique la méthode pour améliorer la vitalité
 - ✓ Pit FISCHER, Heilpraktiker (naturopathe allemand).
- ❑ Lieu de l'action : dans la région d'Obernai (le lieu sera défini ultérieurement).
- ❑ Modalités de paiement : selon contrat d'inscription.
- ❑ Effectif maximum : 20 personnes maximum ; contrôle par fiches de présence avec les horaires. Cette formation **aura lieu à partir de 10 personnes inscrites.**
- ❑ Dates des sessions : sur 5 jours de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30.
Vendredi 12 et samedi 13 avril 2024, lundi 13 et mardi 14 mai 2024 et le samedi 25 mai 2024,
soit 37.5 heures de formation pour ces 5 journées.
- ❑ Niveau requis : niveau baccalauréat. Pour toute personne qui veut apprendre cette méthode d'art du mouvement, qui apporte un remarquable complément aux techniques de soins naturels.
- ❑ Moyens pédagogiques et techniques : supports papiers pour l'entraîneur Recabic ; vidéo-projection, pratique du mouvement.
- ❑ Attestation : cette formation donne lieu au certificat professionnel « d'Entraîneur dans l'art du mouvement respiratoire et vitalisant Recabic de l'Ecole Plantasanté » avec validation de la capacité d'enseignement.

- ❑ Contrôle des connaissances : évaluations pratiques.
- ❑ Les objectifs : acquisition de compétences nouvelles : comprendre et savoir pratiquer la technique Recabic dans tous ses détails. Action d'adaptation des salariés à leur poste de travail, à l'évolution des emplois, ainsi que leur maintien dans l'emploi.
- ❑ L'encadrement : il est exercé par Ralf SCHERER, enseignant et entraîneur de la méthode Recabic, Elisabeth BUSSE (qui assurera les traductions) Docteur en Pharmacie et Christian BUSSE, directeur de l'Ecole, Docteur en pharmacie et en ethnologie.
- ❑ Le suivi de l'exécution du programme : feuilles de présence émargées par demi-journée par les stagiaires, évaluations pratiques.

Modalités de déroulement ; programme et progression pédagogique détaillés :

Histoire :

Le Recabic est une école de mouvement holistique.

L'idée originale vient du Dr. Dirk SCHMIDT- DINKLAGE, qui vit des guerriers et des danseuses sur l'île de Bali pratiquer des exercices avec des rameaux de liane souples et flexibles pour l'entretien de leur souplesse et faculté de mouvement.

Vers la fin des années 1970, Robert LEY, professeur d'éducation physique développa entre autres avec le Dr. Hans-Jürgen NOBLE l'école de mouvement Recabic.

Le concept Recabic :

C'est une méthode de mouvements justes très adaptée à la naturopathie, donnant une véritable spécialisation et déjà enseignée par André PASSEBECQ. Voyez la vidéo : <http://www.recabic.de/> elle est en allemand mais les images parlent d'elles-mêmes.

Elle peut être pratiquée par des personnes de tout âge.

Fonctions de la pratique Recabic :

La pratique Recabic est une activité respiratoire et dynamisante visant le bien-être et la gestion globale du stress ; l'entraînement régulier se fait par des mouvements dynamisants, de nature comparable aux mouvements de gymnastique douce comme en yoga :

La formation d'Entraîneur dans l'art du Mouvement Respiratoire et Dynamisant Recabic permet de :

- Prendre conscience de son corps et de découvrir ses possibilités et richesses à l'aide d'exercices simples.
- Les méthodes pratiquées permettent un travail corporel en douceur pour dénouer les tensions en général liées au stress.

Par des :

- Mouvements dynamisants et souples amplifiant la respiration en rythme et alternant avec des mouvements simples de balancement visant tous à la décontraction et au relâchement des tensions souvent amplifiées par le stress et une mauvaise gestion des émotions.
- Les mouvements visant à réduire les tensions sont amplifiés par l'instrument simple appelé Recabic en forme d'épingle à nourrice et en vente libre amplifiant la résistance à la décontraction lors de l'inspiration et de l'expiration.

L'adhésion de la personne est importante et doit comporter une notion de plaisir et non d'effort comme dans une discipline sportive.

Note : les titulaires de BPJEPS et autres diplômes d'Etat peuvent aller plus loin en intégrant la pratique de cette gymnastique douce Recabic comme préalable à une discipline sportive pour se préparer

mentalement et par une respiration efficace à un effort musculaire et sportif. Il y a là une synergie intéressante entre les mouvements dynamisants Recabic et la pratique de toute activité sportive.

Résultats :

Recabic prend soin du corps dans le sens d'une amélioration du capital vitalité et d'une amélioration du bien-être par les différents systèmes physiologiques.

Le concept Recabic conduit souvent à des résultats positifs en cas de problèmes respiratoires, dans les troubles articulaires et musculosquelettiques.

Recabic est un excellent programme (re)vitalisant dans le domaine du mouvement et de la respiration pour toute personne quel que soit son état physique initial.

But de la formation :

Cette formation intensive et certifiante permet d'enseigner la méthode Recabic (donnant les compétences et l'arrière-plan dans les arts du mouvement nécessaires sur le plan pédagogique et vous permettant par exemple d'enseigner la méthode dans les entreprises et/ou dans le cadre de la gestion du stress, d'un cabinet de naturopathie...).

Programme de la formation professionnelle « d'Entraîneur dans l'art du mouvement respiratoire et vitalisant Recabic de l'Ecole Plantasante » :

Alternance sur 5 jours entre les aspects théoriques et pratiques du Recabic et de son enseignement.

1^{er} et 2^{ème} jour :

1^{er} jour

Présentation des formateurs, des participants.

Historique.

Tour de table d'éventuels maux ressentis physiquement.

Prise en main du Recabic.

Démonstration, explications et mise en pratique des 4 exercices pratiqués « debout ».

Mouvements de détente et d'étirements intermédiaires.

Commentaires sur l'organisation d'une séance d'entraînement.

Pratique.

Réponses aux questions.

2^{ème} jour :

Tour de table pour les effets ressentis suite aux exercices pratiqués la veille.

Reprise des quatre mouvements appris la veille, explications complémentaires, vidéos explicatives, plus d'explications anatomo-physiologiques.

Pratique avec enchaînement des mouvements.

Présentation et mise en pratique des 3 exercices au sol.

Importance de la respiration, de l'épigénétique.

Tour de table du ressenti des deux journées, et exercices à faire pour la prochaine session.

3^{ème} et 4^{ème} Jour :

3^{ème} jour :

Retour des effets observés.

Présentation des conséquences physiologiques d'une bonne respiration et des mouvements justes.

Pratique.

Comment Recabic s'inscrit dans une hygiène du mouvement au quotidien, ce n'est pas un « sport », mais une mise en mouvement.

Présentation du Recabic à son futur utilisateur, les avantages de la méthode, pour les personnes de tout âge.

Comment adapter une séance à des personnes de condition physique différentes.

Trouver le bon rythme entre pratique et explications.

Pratique.

ECOLE PLANTASANTE SARL au capital de 22000 Euros

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 42 67 04246 67 auprès du Préfet de la Région Alsace

Siège social : 2A, rue du Maréchal Koenig 67210-Obernai

RCS STRASBOURG : 51131066600017 NAF : 8559A

Mail : planta@plantasante.fr

Tél répondeur : 06 45 33 75 04

Doc. mis à jour le 25/01/24

4^{ème} jour :

Pratique.

Questions réponses sur les exercices debout et au sol.

Retour sur la respiration, comprendre les différentes « pompes » musculaires et leurs conséquences dans la mise en mouvement harmonieuse du corps.

Notion de biocybernétique.

Documents pour organiser une animation de cours.

Documents J0, J90.

Pratique.

Commentaires, observations, corrections...

5^{ème} jour :

Bilan des effets ressentis et observés depuis la pratique du Recabic.

Réponses aux questions.

Pratique complète.

Chaque participant dirigera et commentera une séance d'entraînement, en guidant le groupe avec les exercices intermédiaires (détente, étirements), corrigera ce qui devra l'être et commentera sa séance.

Installation pour l'activité, comment se faire connaître, obligations...

Bilan de la formation.

Les cours sont donnés par :

Ralf SCHERER, cabinet Recabic, coach sportif et Praticien Recabic depuis 40 ans ; la pratique du Recabic :

Informations sur les troubles musculosquelettiques et les problèmes de statique et de dynamique de la colonne vertébrale, sur la posturologie et leur impact sur l'anatomie... avec leurs fondements scientifiques et épigénétiques en lien avec l'activité Recabic.

- Applications pratiques de Recabic : nombreux exercices pratiques basés sur 7 exercices respiratoires et dynamisants de base.

Pit FISCHER, Heilpraktiker (naturopathe allemand) :

Vision naturopathique du Recabic. Pratique du Recabic.

Différences entre l'activité Recabic qui n'est pas une activité sportive et celles d'autres programmes de mouvements sportifs.

Travail sur l'argumentaire et les particularités de Recabic.

Dr. Hans NOBLE, médecin colonel qui applique la méthode pour améliorer la vitalité de ses hommes :

Biocybernétique : effets des mouvements ciblés en particulier dans le domaine de la physiologie vasculaire et cardio-respiratoire :

- Information sur la présentation médicale des spécificités de Recabic.