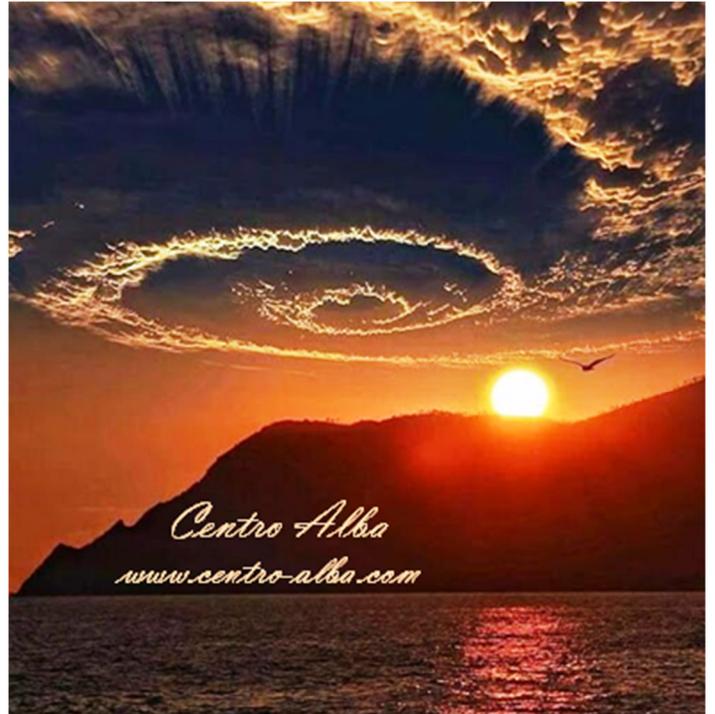




# SÉJOUR DE L'AUBE



- SÉJOUR DE L'AUBE 'PROJET & RÉALITÉ'
- LIEU ● HÉBERGEMENT
- DURÉE ET PÉRIODE
- SÉJOURS 'FLASH':
  - ◆ SÉJOUR DE SANTÉ NATUREL
  - ◆ SÉJOUR CULTUREL
  - ◆ SÉJOUR NATURE
  - ◆ SÉJOUR LOISIRS ET DISTRACTION
  - ◆ SÉJOUR À LA CARTE
- SÉJOURS 'SPIRALE':
  - ✓ SÉJOUR DE FORMATION
  - ✓ SÉJOUR DE CURE
  - ✓ SÉJOUR COACHING
- INVESTISSEMENT:
  - ◆ SÉJOUR FLASH ✓ SÉJOUR SPIRALE
- RÉSERVATION
- RECONNAISSANCE DES TITRES
- CHARGÉ DE FORMATIONS . CURES  
. COACHING . ANIMATIONS (...).



氣  
功  
拳  
術



功  
夫  
拳  
術

*Offre Toi ce dont tu possèdes  
de plus essentiel:  
Convivialité, Nature  
et Santé naturelle*



Asociación Profesional Española  
de Naturopatía y Bioterapia  
CENTRO ASOCIADO





## ● SÉJOUR DE L'AUBE 'PROJET & RÉALITÉ':

Les Séjours de l'Aube font partie de notre Concept novateur, appelé: **Tourisme socioculturel**. C'est un Tourisme étiq & thématique, à l'authentique ! Dès lors le Séjour se planifie en conséquence selon vos intérêts. C'est une manière différente de voyager qui répond surtout à ses Besoins Essentiels.

SANTÉ ∞ NATURE ∞ CONVIVIALITÉ

Il s'agit d'une remise en forme intense et concise.. **Nous mettons la priorité sur la relation avec 'la Nature' et 'l'Humain'**, avec les Populations locales, avec des Visites en escapades, des moments de Convivialité à caractère joviale, culturel, Santé naturelle, Loisirs et divertissement, de Développement personnel, éducatif, et pour l'Environnement naturel, (...).

Les rencontres et circuits sont thématiques.., **artistiques, artisanaux, écologiques, spirituels, culturels, historiques, archéologiques, ludiques, interculturels, intergénérationnels, etc.** Ils s'accordent à obtenir une relation '**authentique**' entre participants, enrichie des situations du moment et du lieu. Bénéficiant d'un véritable 'Éventail' de possibilités et d'activités.

**Le Séjour de Formation, de Cure ou de Coaching, l'approche est pluridisciplinaire**, utilisant une pédagogie active, spécialement indiquée contre le **Stress et l'amélioration Intrafamiliale**.., épuisement généralisé 'burn out', également re/définir ses repères et son Projet de Vie, (...). **Les Séjours de l'Aube sont un moyen fabuleux permettant de prendre conscience de sa réalité**.., 'j'opère en moi un éveil de conscience *comme l'éveil de l'aube 'al alba'* puis je conscientise (mettre cette conscience en acte Méthode MCECP *peers group process*). Il s'agit de moments plein d'Émotion et de riches Apprentissages où l'on expérimente l'instant présent, **soit une rupture avec le quotidien enfin je déconnecte puis je repars ressourcé, accompli**, avec de nouveaux outils, et défis, des compétences et méthodologies qui s'accordent au changement en soi, avec les autres, le milieu naturel et la société.



Une partie des recettes recueillies servent **pour aider des Collectifs associatifs, concertés, ou autres Entités (ONG)**.

● **LIEU:** TAVERNES DE LA VALLDIGNA PLAYA 'LA GOLETA' VALENCIA  
(\*) Plage catégorie supérieure 'bleue'. Service Croix Rouge et multiples points d'Intérêt, Nature, Culturel, Loisirs, (...). (\*) *Cette comarque de la Safor est excessivement attractive elle se divise en magnifiques paysages de Côtes méditerranéennes et d'un intérieur proche montagneux.*

● **HÉBERGEMENT:** Hébergement en Appartement face à la mer, en bord de Plage, avec Chambres (toute disposition) (\*) *Logement à choix, en Individuel, en Couple/s, partagé en Collectif, suivant la demande et requies, le coût varie.*

● **DURÉE ET PÉRIODE:** De 3 à 10 Jours suivant l'Option Séjour 'Flash' ou 'Spirale'. Toute Saison est Extra ceci à n'importe quel mois, sur cette Côte Valencienne, il fait toujours bon, beau et chaud.

● **A DISPOSITION** ♥ Votre Mascotte est la bienvenue, plage 'Brosquil'Can' à ~ 3 min. de l'Appartement, autorisée pour Chien toute l'année.  
♥ Véhicules disponibles: ♦ Voiture ou ♦ Camping-car, gratuit ou suivant Tarif prescrit . A voir selon Programme, Convenance et Demande.

❖ **SÉJOURS 'FLASH' } TROIS JOURS:** EFFECTUÉ EN GROUPE.  
REQUIERT ENTRE 5 ET 10 PERSONNES. AU TOTAL 5 GENRES DE SÉJOUR SONT PROPOSÉS QUI LUI CORRESPOND UNE THÉMATIQUE:

♦ **SANTÉ NATUREL** .., *Pratiquer la Méditation à l'Aube, Qi Gong, Taji, Kung-Fu, Philosophie Tao, Massages AnMo TuiNa et en Automassage (.., et autres), Diététique et Nutrition, Yoga, Phytothérapie, Danse Orientale, Danse Thérapeutique, (...).*



♦ **CULTUREL** .., Visite de la Cité des Sciences, et d'autres, (..), Découverte des Quartiers typiques culturels de Valencia, Monastère de Santa Maria de la Valldigna, Château de Cullera, Tour Touristique, (...).

♦ **NATURE** .., Balade dans divers lieux magnifiques.., de la Cova, Gouilles (Charcos) de Quesa, Fontaines (fuentes) de Mars, Lac d'Anna, Etang de Valencia (Albufera), Fontaines d'Algar, Puits (Pozas) Pou Clar, (...).

♦ **LOISIRS ET DISTRACTION** .., Aller dans des Pub'Bar, y boire des verres aux endroits 'cool' sympas, Foires médiévales, Animations et Programme suivant Évènements, Convivialité entre amis, Chanter, jouer la guitare.., Olee !

♦ **SÉJOUR À LA CARTE** .., Plan combinée, composite, suivant les désirs et besoins identifiés du Groupe. Pour ce Séjour on peut compléter d'autres Activités et Idées que celles-ci mentionnées de bases mais dès lors c'est plus coûteux, (...).



❖ **SÉJOURS 'SPIRALE' } DE SEPT À DIX JOURS:** PLAN D'ACTION ELABORÉ AU PRÉLABLE ENSEMBLE. Le Programme est adapté aux envies, besoins identifiés et/ou diagnostiqué. IL SE COMPLÈTE D'AUTRES ACTIVITÉS .., santé naturelle, bien-être, visite culturelle, nature, partage familiale, loisirs et distraction, (...).

✓ **SÉJOUR DE FORMATION**.., ex.: Qi Gong, Taiji, Kung-Fu, Défense personnelle, Auto-défense pour femme, Manipulation d'Armes chinoises, Massage AnMo TuiNa, Danses Naturopathie, (...).

✓ **SÉJOUR COACHING**.., ex.: Résolution de Conflits, Violences, Amélioration et/ou Maltraitance Intrafamiliale, Professionnelle, (...).

✓ **SÉJOUR DE CURE**.., ex.: Traitement de maux physiques et mentaux, soulager, prévenir, guérir diverses déviances et déséquilibres chroniques.., fibromyalgie, (...) et léger.., douleurs ostéo-articulaires, musculaires, du dos, jambes, cervicales, fatigue, céphalées, tendance/excès de poids, réduction/cessation du tabac et autres addictions, brûlures, eczémas, (...).

● **INVESTISSEMENT:** Varie suivant le choix du Séjour. En Collectif réduit (2 ~ 4 pers.) les Plans peuvent se combiner et sont différenciés en activités. N'INCLUE PAS LE TRAJET (\*) Vol Avion économique + direct: Genève <> Valence.

❖ **SÉJOUR FLASH } TROIS JOURS:** Prix Compact, suivant la Participation et le Programme ~ entre ..-€ et ..-€ par Personne, comprend Visites, Hébergement, Nourriture (sauf le Souper), Transport aux divers Lieux, (...).

✓ **SÉJOUR SPIRALE } SEPT À DIX JOURS:** Séjour de Formation/ Cure/Coaching . En Individuel (privé): ..-€ / Heure / Personne. En Couple ou Collectif jusqu'à 4 personnes: ..-€ / Heure / Personne (Tarif préférentiel prix espagnol). Le budget est déterminé au préalable, il s'accorde au Plan d'Action - Programme personnalisé - élaboré ensemble. } **POSSIBILITÉ DE PROLONGER PLUS DE 10 JOURS:** Dès lors, le Coût est perçu d'après le plan d'Action élaboré et concerté ensemble au préalable.

● **RÉSERVATION:** L'envoi par mail du Ticket d'Avion confirme le Séjour. Trajet autrement.., il est perçu 20% du Coût (Transfert bancaire On-line).

● **RECONNAISSANCE DES TITRES:** Le Centre Alba et l'Académie Chuan-Shu sont agréés, respectivement, Centre de Formation en Naturopathie par l'APENB [www.apenb.org](http://www.apenb.org) (Association Professionnelle Espagnole de Naturopathie et Biothérapies), et en tant qu'Ecole d'Art Martial de renom en Suisse ainsi que reconnue de manière internationale (Depuis 1990) [www.kungfu-chuanshu.com](http://www.kungfu-chuanshu.com) [www.qigong-chuanshu.com](http://www.qigong-chuanshu.com). Également jumelée avec l'Ecole d'Etat du PanGu Wushu R.P.Chine. Par demande avec motivation écrite, il est remis un Diplôme, Certificat ou Attestation (\*selon heures, durée, présence).



ACADEMIA  
CHUAN-SHU



CHINESE STATE  
ACADEMY OF WUSHU

功夫拳術  
氣功拳術

## ● CHARGÉ DE FORMATIONS . CURES . COACHING . ANIMATIONS . (...)

Maître Joaquim Fernandez

Fondateur du Centre Alba 'Santé naturelle & Socio-pédagogique' [www.centro-alba.com](http://www.centro-alba.com) , de l'Association 'Vivre pour mieux Vivre' (découlant de plusieurs autres depuis 1984), de l'Académie Chuan-Shu International et de la Méthode Education *Conscientisation* par les Pairs MECP.

### ❖ DOMAINE SOCIO-ÉDUCATIF, PÉDAGOGIQUE ET SOCIOCULTUREL:

- . Travailleur Social HES . Animateur Socioculturel et Assistant Social EESP Lausanne ( [www.hepl.ch](http://www.hepl.ch) ) ; Suisse. Praticien Formateur PF HES (Hautes Etudes Spécialisées) ; Suisse.
- . Coach 'Intrafamilial 'peers group process' Psychothérapeute, Ex-collaborateur de la CIMI ( [www.gerardsalem.com/cimi/index.html](http://www.gerardsalem.com/cimi/index.html) ) ; Suisse.
- . Journaliste Radiophonique (Toutes Chroniques confondues) . Radios Locales Lausannoises ; Suisse.
- . Trabajador Social (Homologué) . Diplomatura > Grado Académico ( [www.mecd.gob.es](http://www.mecd.gob.es) ) ; Espagne.

### ❖ DOMAINE SANTÉ:

- . Professionnel de Naturopathie agréé A.P.E.N.B n° 1466 ( [www.apenb.org](http://www.apenb.org) ) et en tant que Centre Alba ( [www.centro-alba.com](http://www.centro-alba.com) ) . Centre de Formation agréé n° 1466 (... de même par autre Fédération: FENACO n° 3191) ; Espagne.
- . Médecine Traditionnelle Chinoise MTC de l'Ecole International Shao Yang, Acupuncture, Massage chinois AnMo TuiNa ( [www.shaoyang.fr](http://www.shaoyang.fr) ) ; Université L.E.Sichuan, Cheng Du et Tian Jin; Suisse, France et R.P.Chine.
- . Phytothérapie de l'Ecole Lyonnaise de Plantes Médicinales ELPM ( [www.ecoledeplantesmedicinales.com](http://www.ecoledeplantesmedicinales.com) ) ; France.

### ❖ DOMAINE TECHNOLOGIE:

- . Electronicien en Télécommunication 'Radio & Télévision' EPSIC-Lausanne (Concession P.T.T Installateur Radio/Télévision attesté par l'École de Métiers- Lausanne ; Suisse

### ❖ DOMAINE ARTS MARTIAUX ET BIEN-ÊTRE:

- . Maître Sifu de l'Académie Chuan-Shu 'Qi Gong, Tai Ji, Kung-Fu', internationale, depuis 1990 ( [www.kungfu-chuanshu.com](http://www.kungfu-chuanshu.com) [www.qigong-chuanshu.com](http://www.qigong-chuanshu.com) ) ; Suisse.
- . Instructeur National de Qi Gong, Tai Ji, Kung-Fu par la Fédération Suisse FSKB&AM (elle opère, présente, dans plusieurs Pays dont la Suisse, Espagne, Italie, Cuba et R.P. Chine. Elle a été agréée par la Fédération Suisse de Wushu ( [www.swisswushu.ch](http://www.swisswushu.ch) ) .
- . Instructeur Internationale de l'Ecole d'Etat du Pan Gu Wushu . Jumelés avec l'Académie Chuan-Shu depuis 2002 ( [www.panguwuxiao.cn](http://www.panguwuxiao.cn) ) ; R.P. Chine.
- . Attestation Fédérale J+S (*Brevet Jeunesse & Sport*); Suisse.

### ❖ DOMAINE ARTISTIQUE DEPUIS ~ 1974:

 Compositeur – Poète - Chanteur Auteur e Interprète.

En tout 27 Chansons, également en Videos, (...) . Instrument Guitare . Inscrit SGAE - Valencia, España.

### ❖ DOMAINE LINGUISTIQUE DEPUIS TOUJOURS (BILINGUE):

 Français . Espagnol.

### ❖ AUTRE...:

 Permis de Conduir 'Carnet B' (... habitué aux véhicules de 3.500kg

+34 629 36 82 36

(por WhatsApp también)



centroalba.albacentro@gmail.com

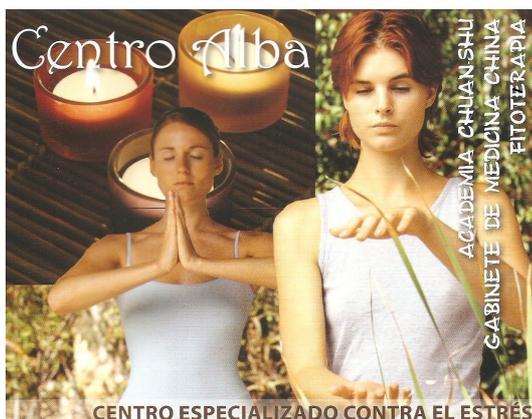
46760 Tavernes de la  
Valldigna (Valencia)  
España



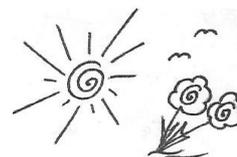
氣功拳術



功夫拳術



Escuela del Roble



Anim'Arte

● **DESCRIPTIF . DISCIPLINES ET THÉRAPEUTIQUES (non-exhaustives) AU CENTRE ALBA - CURE - CONSULTATION - COURS – ATELIERS – FORMATION – (...):**



**MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE MTC** . L'origine de la MTC remonte à l'Antiquité. Le premier grand ouvrage, le *Huang Di Nei Jing*, existe depuis trois mille ans. **En Chine c'est une médecine officielle, légitime, qui est enseignée à l'Université.** Médecine moderne et médecine traditionnelle y fonctionnent de manière complémentaire. La MTC est une médecine préventive, naturelle et globale. Grâce à sa riche expérience, sa stricte logique théorique, elle est la seule médecine traditionnelle qui soit encore bien vivante ; **aujourd'hui elle soigne toujours un patient sur dix dans le monde.** La MTC ne s'intéresse pas seulement aux maladies mais surtout au malade ; de fait, la maladie en soi n'existe pas, elle n'est qu'une déviance d'un manquement de santé. **Si une personne est en bonne santé, qu'elle la maintient et la développe, elle ne tombe pas malade.** Ainsi, ses notions d'équilibre énergétique et de globalité ne sont pas seulement destinées au soin mais également à son éthique, dans la vie quotidienne. La règle du *Yin Yang* est omniprésente. La MTC et ses diverses applications **sont une science, un art et surtout une sagesse, une manière de vivre.**

**QI GONG (et Méditation)** . Le Qi Gong - travail de l'énergie - est « La » **discipline chinoise par excellence.** Elle est pratiquée avec la pensée, le corps et la respiration, employant des gestuelles simples, lentes, douces et naturelles ; « J'observe, je reproduis et je ressens ». Le Qi Gong est une application de la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), se basant également sur les points d'acupuncture, ayant des vertus thérapeutiques et de bien-être depuis près de 5000 ans. **Sa pratique réside dans le but d'accentuer son énergie vitale Zheng Qi afin de se maintenir en bonne santé et d'améliorer son équilibre intérieur.** Il existe des milliers d'exercices, de formes et d'enchaînements codifiés des *Tao* de styles différents : *populaire, thérapeutique, martial, dur, curatif, spirituel* etc. ☺ **Notre méthode d'enseignement 'Chuan-Shu' est réalisée dans une approche globale et diversifiée, dans le respect de soi, de l'autre et de l'environnement naturel**

**TAI JI (Tai Chi)** . Il existe plusieurs styles et formes de Tai Ji, le Tai Ji Quan à main nue et avec des armes comme l'épée *Jien*, le sabre *Dao*, l'éventail *Shan*, le bâton *Mu Tou*, etc. **Le Tai Ji est un art martial, un style de Kung-Fu interne.** Ses mouvements liés sont souples, fluides, doux et harmonieux. Ils développent le sens de l'équilibre du corps et de l'esprit de manière physique, mentale et subtile, **permettant une conscience éveillée de soi, avec les autres et la nature.** Par sa pratique régulière, **il régule et renforce l'énergie vitale Zheng Qi.** C'est aussi une méthode de Défense personnelle. Le Tai Ji représente sans doute la meilleure illustration du *Yin Yang*

**KUNG-FU (Wushu)** . Le Kung-Fu est une discipline chinoise " la voie de l'homme " composé de milliers de styles. Il existe depuis plus de 3000 ans, imprégnée de la culture chinoise. **Ses mouvements sont un mélange de force et de souplesse à l'image de sa Philosophie.** Elle est la « mère des arts martiaux ». **A l'époque, le praticien de Kung-Fu était considéré comme un guerrier, un moine, un sage,** il possédait les vertus de l'humilité et du respect des lois naturelles ☺ **Notre concept de styles et méthode Chuan-Shu** emploie un cursus académique effectué selon la tradition et l'esprit des arts martiaux avec une pédagogie active, éducative et personnalisée. Il repose sur les essais et observations expérientielles, pratiques, d'études et d'investigations menées par notre Académie depuis 1990, sur le plan **Technique.., arts martiaux Chuan-Shu y compris jumelage avec l'Ecole du Pan Gu Wushu, R.P Chine - Socio-pédagogique.., usage du Kung-Fu comme conduit de prévention pour la gestion de la violence – et l'aspect Thérapeutique.., notre relation avec la santé naturelle et le social \* Mémoires 'Bachelor' EESP/HES-Lausanne réalisés par: Joaquim Fernandez, 1997: L'USAGE DES ARTS MARTIAUX 'KUNG-FU ET TRAVAIL SOCIAL' Utilisation du concept « yin yang » dans le travail social' et par Bénédicte Gulias, 2008: GUERISSEUR DE L'ÂME, TRAVAILLEUR SOCIAL ET MÉDECIN CHINOIS SUR LA MÊME VOIE.**

**ACUPUNCTURE** . L'acupuncture est une médecine chinoise **utilisée depuis plus de 5000 ans.** Elle est fondée sur deux grands principes de la Médecine Traditionnelle Chinoise MTC. **Le premier est celui du Yin et du Yang.** Ces derniers symbolisent deux parties opposées mais complémentaires et interdépendantes. L'un ne peut exister sans l'autre. Le but de l'Acupuncture est de trouver un équilibre entre ses deux énergies. **Le second principe est celui des cinq éléments.** L'univers est formé par le mouvement et la transformation de cinq éléments représentés par: **le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau.** Cette théorie est utilisée pour expliquer la physiologie et la pathologie ainsi que les relations entre l'organisme et le milieu environnant. L'être humain est observé dans son ensemble et dans sa globalité. La douleur survient souvent par un blocage énergétique, grâce à la stimulation du méridien par l'aiguille celle-ci va permettre la circulation du Qi, et de faite la circulation du sang *Xue* qui va nourrir les Tissus, les Organes, etc.

**MASSAGE CHINOIS AnMo TuiNa** . Au début de l'histoire humaine, les massages ont été la première thérapeutique intuitive et 'utile' pour les hommes et ce, quelle que soit leur culture. Le Massage Chinois est un traitement à part entière de la MTC ; **il est (donc) le seul des Massages existants qui se base sur un diagnostic.** La notion du Qi est au cœur de sa pratique. Tout en travaillant sur le Qi, par le biais des méridiens et les points d'acupuncture *Dian Xue*, de son implication énergétique et du massage en soi, il agit aussi au niveau musculaire et ostéo-articulaire, en améliorant la circulation sanguine et lymphatique. Deux grands courants de massages chinois sont connus sous le nom de **AnMo et TuiNa.** AnMo correspond au massage général (il relaxe, élimine la fatigue, prévient l'apparition des maladies, ralentit le vieillissement, fait plaisir etc. TuiNa correspond plus au massage thérapeutique à partir du diagnostic. Le massage chinois se travaille sur soi en automassage, ou sur un pair. Il est un Qi Gong 'Tactile dit du Toucher' toujours dans le but d'équilibrer ses énergies *Yin Yang*, et faire circuler le Qi et le sang.

**FITOTHÉRAPIE (Herboristerie)** . "On estime approximativement 70'000 variétés de plantes, des lichènes aux arbres". Plusieurs d'entre elles peuvent guérir et tuer également. On ne peut s'étonner qu'elles ont acquis une valeur 'magique'. Anciennement celles et ceux qui connaissaient la vertu des plantes étaient facilement **considérés comme des sorcier/es ou des mages,** ils/elles détenaient de puissants secrets liés à la vie et à la mort. Le *sifu* (Chine) ou *Druide* (Europe), entre autres *Chaman*, (...) furent les premiers érudits qui étudièrent cette médecine naturelle, ceci dès les premières peuplades sédentaires, il y a plus de 10 mille ans, mais l'utilisation des plantes remontent déjà quand les hommes étaient nomades et qu'ils s'alimentaient de plantes, ils connaissaient leurs qualités, nécessaires pour leur survivance. **L'usage des plantes est primordial pour obtenir des résultats de guérison simple et efficace,** avec un emploi élémentaire .., infusion, décoction, usage d'huiles essentielles (aromathérapie), sirops, teintures, lotions, cataplasmes, galéniques, remèdes et préparations diverses.

**COACHING SOCIO-PÉDAGOGIQUE (Intrafamiliale)** . Suivant les enquêtes établies **le 80% de la violence est intrafamiliale** (cf.: Institut de criminologie). **La violence est une forme d'expression 'vitale' inadaptée qui nécessite sublimer à partir de ritualités.** Dans ce contexte la violence est interprétée comme un déséquilibre interne conséquence des mal-être usuels occasionnés par la Société. Ces Maltraitements nous sont contraints par la **Société - Famille Sociale.** Cette Violence généralisée surtout ressortie à l'intrafamilial - **Famille Humaine** - relève de problématiques extrêmement répandues et agressives, (...). Ces Maltraitements, sont: -. **la violence physique** (des plus communes la violence domestique) - **la violence sexuelle** - **la violence psychologique** - **la violence carencielle;** ces deux dernières sont des plus fréquentes et pourtant peu reconnue. Vulgairement associée avec les autres, nous pouvons relever la violence économique, autant dans un contexte Intrafamiliale que dans la Grande Société, elle est également une des causes principales de conflit. Cette instabilité de vie - stimulation psychosocial - provoqués par ces systémiques créent une violence intégrée qui s'impose dans un rythme de vie déséquilibré et aliénant, manifesté par l'un des mal-être des plus abondants et hostiles: **le distress** (stress nocif) pourvoyeur d'anxiété, angoisse, de peur et perte de confiance ainsi que du manque d'auto-estime, (...) ☺ **Le Coaching - Développement personnel - mené au Centre Alba est un Traitement faisant usage de processus psychosocial et socio-pédagogique 'systémiques' qui permet l'identification des causes de mal-être existentiel, archétypique et d'ordre psychosomatique pour résoudre sa situation personnelle et intrafamiliale.**