

Entre Lorient et Vannes, à Plouhinec, un centre pluridisciplinaire de santé intégrative a ouvert en octobre dernier. Le seul en Bretagne.

Ar Ruskenn Une ruche pour le bien être



« Chaque individu est unique. Il est important de prendre conscience de son corps et de sa propre action sur sa santé. J'ai souhaité un lieu où toutes les meilleures pratiques de santé sont entremêlées, et une équipe à l'écoute du patient dans sa globalité »

C'est ainsi que le Dr B. Prédeval, créatrice du centre, présente Ar Ruskenn. Aujourd'hui, les désordres de santé sont de sources multiples : déséquilibres émotionnels, mécaniques (posture), chimique (air, alimentation), électrique (ondes). Chacun doit prendre conscience qu'il peut agir sur sa santé en acquérant des gestes simples (préventifs et curatifs), en les pratiquant de façon autonome mais aussi en identifiant au mieux les techniques de santé qui lui correspondent. « Nous mettons à disposition des outils qui entrent en résonance avec le corps ». Sophrologie, biosyntonie, pratique en fleurs de Bach, irrigation du côlon, nutridétoxicologie, ostéopathie, énergétique traditionnelle chinoise, podologie sont proposées. « Combiner le meilleur de ces pratiques en priorisant le digestif et l'équilibre postural. »

Réunir ces spécialités très demandées dans un même espace fait gagner du temps au patient. À côté des consultations avec des thérapeutes, sont aussi proposés des ateliers de cuisine éducative et de gymnastique énergétique (Shiatsu, stretching postural, Qi Gong...). Un cabinet dentaire au rez-de-chaussée, allie des compétences et techniques modernes à un travail approfondi sur la posture. « J'ai souhaité que le Centre devienne une plateforme d'échanges et de partage des connaissances, d'où l'importance du pôle conférences et formations ».

Dans la ruche, la lumière rentre partout. L'espace de 1000m² aménagé avec soin et sobriété, accueille un patio central propice au calme. Un grand jardin à l'arrière du bâtiment accueillera bientôt des serres. Un pôle de dépistage et d'accompagnement des personnes dyslexiques ainsi qu'un pôle esthétique au naturel sont en projet. Avec une ambition forte : toujours faire preuve de discernement, de vigilance et respecter le vivant. « En tant que praticien, on se sent bien. En accord avec nos convictions profondes. On partage notre expérience et nos pratiques, c'est très enrichissant. »

CENTRE AR RUSKENN, rue de Belle île - ZI du Bisconte 56680 Plouhinec
ar.ruskenn56@gmail.com • www.arruskenn.com