



Gérez le stress par les principes des Arts Martiaux

1 jour

Objectifs

Prix : 550 euros HT

- Identifier les différents facteurs et symptômes du stress.
- Principes utilisés dans les arts martiaux.
- Connaissance du corps et mise en place d'outils d'autogestion du stress

Cet atelier interactif est animé par un professeur d'arts martiaux, manager dans un grand groupe industriel.

Public

Tous publics

Programme de la formation

Par groupe de 10 personnes

- 1. Identifier les facteurs et symptômes du stress.**
- 2. Homéostasie, alimentation et activité physique.**
- 3. Equilibre corps / mental.**
- 4. Les conflits dans la vie quotidienne.**
- 5. Principes énergétiques utilisés dans les arts martiaux**
- 6. Pratique d'exercices de respiration spécifiques et techniques de centrage**

Le suivi

Cette formation est faite en groupe et peut être suivie d'entretiens individuels personnalisés pour des séances de coaching corporel.