



MOUV'ENVIE

BODY RESSOURCES 1

Ateliers pour les cadres et dirigeants

Développer sa vitalité

&

Optimiser ses capacités

Une gestuelle simple et puissante

Objectifs

Optimiser ses capacités

Mettre en synergie l'ensemble de ses ressources en intégrant les qualités corporelles pour développer son potentiel.

Préserver sa vitalité

Apprendre à se régénérer au quotidien pour gérer ou éviter les coups de fatigue. Agir sur son propre corps à tout moment.

Réguler les émotions et le stress

Avoir des clefs pour se détendre et évacuer les tensions physiques et émotionnelles. Trouver une plus grande sérénité.

Améliorer sa concentration

Améliorer son écoute, sa mémoire et ses capacités cognitives. Développer son attention.

Prendre de la hauteur

Conserver son discernement dans les situations difficiles. Être moins vulnérable aux stress extérieurs et aux changements.

Prévenir l'épuisement professionnel

Évaluer ses limites. Identifier et réduire les tensions. Améliorer la qualité de son repos.

Se préparer avant un enjeu important

Se recentrer et renforcer sa confiance et sa maîtrise de soi.

Intervenante



Anne Delmas

Praticienne certifiée de Shiatsu et de Amma Assis. Animatrice d'ateliers de pratiques corporelles en entreprise et dans les organismes publics, dans le cadre de l'amélioration de la qualité de vie au travail.

Les outils



Do In ou auto-Shiatsu

Automassages japonais, pression des doigts le long des méridiens d'acupuncture, digitopuncture. Diminue les tensions physiques et psychiques.

Do In signifie "la voie pour entrer en soi"



Etirements et mouvements articulaires

Assouplir les articulations et remettre en mouvement l'énergie.



Respirations et visualisations

Développer la capacité respiratoire, recentrer son attention et retrouver son calme.



Bases théoriques de la médecine traditionnelle chinoise

Mise en relation des pratiques avec sa vision préventive et globale.



Remise d'un support de cours en début de séance

Favorise l'autonomie pour la répétition des pratiques hors séance.

Informations

- ❖ Le toucher, à travers les automassages, favorise la production de dopamines, d'ocytocines et d'endorphines, hormones du bonheur et du bien-être (source : livre "Les bienfaits du toucher" de Tiffany FIELD directeur du Touch Research Institut à la faculé de médecine à l'université de Miami).
- ❖ Le stress touche 4 salariés sur 10 et plus particulièrement les catégories supérieures (47%) et les cadres supérieurs (57%). 9 cadres sur 10 se déclarent être plus stressés actuellement qu'il y a dix ans. Le burn out (syndrome d'épuisement professionnel) concerne presque 1 actif sur 9. En 2016, il y a environ 28 millions d'actifs en France dont 3.5 millions sont concernés par le burn out. (source INSEE).

Ateliers adaptés à l'activité de l'entreprise

Conditions

Atelier Body Ressources 1 **3 modules de 2 heures**


- ❖ Les 3 modules : 600 euros
- ❖ Module 1 seul : 250 euros
- ❖ Participants : 12 maximum

- ❖ Sans transpirer, sans se changer.
- ❖ Une salle de réunion, des tapis de sol, des chaises.

*A votre écoute pour définir ensemble des sessions sur mesure.
Tarifs non soumis à TVA.*

En savoir plus

 **Ils nous font confiance**
L'amicale sportive du Crédit Mutuel, Sport Azur à MMA , la CUS,
le Centre socio Culturel Victor Schoelcher à Strasbourg.

 **Anne Delmas, Praticienne de Shiatsu,**
Formée durant 4 ans à Strasbourg, dans les écoles Shin Sei Do
Ryu et ShenJiku do. La pratique régulière du Qi gong, du Tai chi
chuan et de la méditation enrichissent sa pratique du toucher.
Elle dispense également des séances individuelles de Shiatsu
pour les salariés.

Contacts



+33 607 617 047



annedelmas.shiatsu@gmail.com

Visiter : www.mouvenvie.fr

linkedin-viadeo-facebook

Chaque module apporte des outils faciles à mettre en oeuvre.

*A l'issue de la séance, le participant se sent détendu et plus alerte, tout en aillant acquis des **connaissances pratiques et théoriques**.*

Au fil des ateliers, il apprend des enchaînements, des respirations, une série d'étirements des méridiens d'acupuncture et quelques points de méridiens clefs à utiliser dans les situations d'urgence.

*Un support pédagogique illustré sera remis en début de séance pour favoriser l'**autonomie** du participant. Le but du Do In est d'utiliser son **corps comme une ressource**.*

Module 1

Base

- ❖ Réguler le stress et renforcer sa vitalité avec les apports de la Médecine Traditionnelle Chinoise.
- ❖ Pratiquer un enchaînement rapide pour se préparer à la journée.
- ❖ Développer sa vitalité et sa souplesse par la pratique des étirements japonais.
- ❖ Stimuler les points d'acupuncture pour gérer le surmenage, la baisse de concentration, les tensions émotionnelles, le stress.
- ❖ Réguler le stress et retrouver de l'énergie par des techniques respiratoires.

Module 2

Approfondissement

- ❖ Pratiquer un enchaînement pour évacuer les tensions en cours et en fin de journée.
- ❖ Révision et intégration des étirements japonais des méridiens.
- ❖ Apprentissage de points d'acupuncture clefs selon les situations professionnelles rencontrées.
- ❖ Retrouver la sérénité et développer ses capacités par la respiration harmonisante.

Module 3

Consolidation

- ❖ Pratique des étirements japonais et applications concrètes.
- ❖ Visualisation et attention pour une plus grande efficacité.
- ❖ Révisions des points de méridien vus précédemment.
Bilan : questions, les effets de la pratique dans le
- ❖ quotidien, constitution de sa boîte à outils personnelle.