



ART MARTIAL RELATIONNEL

Stage collectif : « Lâcher le contrôle pour une Relation Harmonieuse » Vendredi 23 et Samedi 24 mai 2025

En pratique:

Formateur : ULMER Alexis

Infirmier DE

Somato psycho pédagogue

(Relation corps-esprit)

Praticien en Ortho-bionomy

Professeur de Nippon Kempo

(Art martial japonais)

Ancien compétiteur de haut niveau

Fondateur Art Martial Relationnel

Lieu :

Chemin de Fossabot, 3A

1196 Gland (SUISSE)

Durée :

2 journées / 15h00

Dates :

Vendredi 23 mai 2025

Samedi 24 mai 2025

De 8h30 à 9h : Accueil café / Thé

De 9h à 12h30 et de 14h à 18h :

déroulement du stage

Pour qui : Tous public (plus de 16 ans)

Pré requis : Aucun

Repas :

Pique nique partage sur lieu de stage pour les personnes qui le désirent

Apporter :

Vêtement souple, bouteille d'eau

Tarif :

400 CHF par personne

Inscription, renseignements :

Nombre de places limité

Mireille : Tel : +41 79 473 70 85

Pauline : Tel : +41 78 890 74 17

mpformation.ortho@gmail.com

Plus d'infos :

Ulmeralexis@gmail.com

Voir vidéo « les jeunes de l'APELS et l'AMR » sur page d'accueil du site :

www.amr-reunion.fr

ou chaîne YouTube :

« nippon kempo réunion » dans la playlist « divers »

Présentation générale

L'Art Martial Relationnel (AMR):

- Etude du comportement dans la relation grâce à des exercices corporels de postures, de mouvements lents, et de concentration de l'esprit, accessibles à tous,
- Retrouver la physiologie naturelle du corps et les bases fondamentales des arts martiaux qui apporte la confiance en soi, l'adaptabilité et la réalisation de soi,
- Acquérir un état d'être confiant et adaptable qui permet la relation harmonieuse à soi, à l'autre et à la vie,
- Acquérir une méthode de conscientisation de l'expérience qui permet d'évoluer dans la vie, d'avoir des prises de conscience.

Objectifs pédagogiques du stage:

- Découvrir sa typologie relationnelle face à la vie, aux autres, à soi...
- Emmener une relation conflictuelle vers une relation harmonieuse,
- Lâcher le mental contrôlant afin d'augmenter la perception intuitive de l'instant présent,
- Développer une relation d'empathie nécessaire dans une relation d'aide : thérapeute / patient
aidant naturel / famille et amis
- Etre accompagnant, en présence rassurante, sans avoir de déséquilibre émotionnel face à la souffrance de l'autre,
- Savourer un état d'esprit calme et serein,
- Découvrir une méthode de conscientisation de l'expérience.

Compétences acquises:

A issue de la formation, le participant sera capable de :

- Comprendre sa typologie relationnelle et comment être en relation harmonieuse et ajustée avec les autres,
- Réaliser des exercices corporels permettant d'augmenter son ancrage au sol, sa confiance et le sentiment d'être soutenu,
- Réaliser des exercices sensoriels permettant d'augmenter sa perception ainsi que son lâcher prise,
- Connaître les étapes du processus de prise de conscience,
→ Réaliser des exercices corporels avec visualisation permettant l'émergence de ses potentiels à gagner.