



## 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.