

*Quaema*  
Management of personnel & coles.org



# ÉNERGIE & IMPACT

*Atelier Déploiement collectif*

 2 h à 1 jour

 8 à 50

Formations - Séminaires - Conférences - Conventions - Evénements - Forums



## Pourquoi cet atelier ?

L'atelier d'Arts martiaux « Énergie & Impact » que nous animons depuis 10 ans dans les entreprises a pour but de montrer et faire ressentir le lien entre la gestion de son énergie personnelle interne et la gestion des actions externes (quelle que soit sa fonction, métier).

- Les Arts martiaux nous enseignent une meilleure maîtrise de son énergie et de son impact personnel : notion de flux d'énergie/ fluidité, présence, flexibilité, concentration, écoute, créativité, puissance, présence, affirmation de soi...
- Cet atelier, en alternant des séquences de pratique avec des débriefings, aborde les fondamentaux des arts martiaux, regardant la relation comme est un art, un mouvement subtil entre 2 ou plusieurs personnes qui se joue tout autant dans sa forme énergétique que dans son contenu.

---

## Quelques repères et apports de l'atelier

Au-delà des postures, des enchainements attaque/défense... les arts martiaux nous apprennent à ressentir la relation à soi et à l'autre comme un échange et un flux d'énergies, un ensemble cohérent de causes et d'effets aux résultats immédiats et conséquents.

- Sensibiliser les participants à un ressenti plus fin des paramètres de la gestion de son énergie, de son équilibre corps/mental, de l'équilibre entre la performance du geste et l'harmonie avec soi et les autres.
- Comment travailler sur les postures mentales, relationnelles et corporelles, à la lumière de cet art de la « guerre » au service de l'harmonie.
- Découvrir certaines clés de la performance physique : enseignement de la maîtrise de soi et de son énergie, de la combativité intelligente, du respect de son « adversaire »... Ils se confrontent à des pratiques ancestrales au cœur desquelles la notion d'énergie est essentielle.
- Manager les énergies de ses équipes.

*Atelier animé par Patrick Moreau et Daniel Herroin, (Plusieurs fois champion de France, Europe et vainqueur de coupe du monde de Kung Fu, entraîneur des équipes de France de Kung Fu pendant 20 ans)*



ÉNERGIE & IMPACT

**Patrick Moreau**

Design de  
parcours transformatifs  
+33 6 30 71 95 03  
p.moreau@quaema.fr  
www.quaema.fr