

ÉNERGIE & IMPACT

Corps
Énergie
Conflits
No-stress
Présence
Cohésion
Relations
Flexibilité
Puissance
Concentration

Atelier Déclic

🕒 1h30 à 3h

👥 8 à 100

Pourquoi cet atelier ?

- Animé depuis 17 ans dans les entreprises, cet atelier d'arts martiaux fait ressentir le lien entre la gestion de son énergie interne et la conduite de ses actions externes.
- Les arts martiaux enseignent la maîtrise de son énergie et de son impact personnel : flux et fluidité, présence, flexibilité, concentration, écoute, créativité, puissance.
- La relation y est regardée comme un art : un mouvement subtil entre deux personnes ou plus, qui se joue autant dans sa forme énergétique que dans son contenu.
- L'atelier alterne séquences de pratique et débriefings, pour ancrer dans le corps ce qui se joue avant de le formuler.

Quelques repères et apports de l'atelier

- Au-delà des postures et des enchaînements attaque/défense, ressentir la relation à soi et à l'autre comme un flux d'énergies aux effets immédiats.
- Affiner le ressenti des paramètres de sa propre énergie et de son équilibre corps / mental.
- Travailler les postures mentales, relationnelles et corporelles à la lumière de cet art de la « guerre » mis au service de l'harmonie.
- Découvrir des clés de la performance physique : maîtrise de soi et de son énergie, combativité intelligente, respect de son « adversaire ».
- Se confronter 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 et d'Europe, vainqueur de coupe du monde de Kung Fu et entraîneur des équipes de France pendant 20 ans.



ÉNERGIE & IMPACT

Patrick Moreau

Design de parcours
transformatifs

+33 6 30 71 95 03

p.moreau@quaema.fr

www.quaema.fr

Modalités pratiques

- Format : Atelier Déclic, pratique et expérientiel.
- Durée : de 1h30 à 3h00
- Public : équipes, managers, collectifs projet, comités de direction.
- Cadre d'intervention : idéal à insérer dans des formations, séminaires d'équipe, événements.
- Effectif : 8 à 30 pour atelier d'équipe - jusqu'à 100 et + en format grand séminaire, convention.
- Prérequis : aucun. aucun niveau sportif nécessaire ; tenue souple et chaussures plates.
- Modalités techniques : une salle dégagée permettant le mouvement, sans tables.
- Modalités pédagogiques : pratique guidée, exercices individuels, à deux et en grand groupe, débriefings après chaque séquence.
- Modalités d'évaluation : Retour d'expérience - Bilan à chaud ou évaluation différée selon contexte.
- Accessibilité : locaux accessibles PMR. Exercices adaptables ; toute situation de handicap : nous consulter

Parlons de votre contexte

L'atelier se calibre selon la taille du groupe et la durée disponible : format court en temps fort de séminaire, ou format long avec approfondissement des stratégies de confrontation.

Première étape : un échange de 30 minutes pour cadrer le besoin.

Tarif & délais d'accès

- Tarif HT : sur devis, selon la durée, le nombre de participants et le nombre d'animateurs.
- Délais d'accès : intervention planifiable sous 4 à 6 semaines après validation du devis.



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