

ESPRIT CLAIR

4 rue des Mariniers

75014 Paris

Email: esprit.clr@gmail.com

Tel: 0684991211



Approfondissement de l'approche non conceptuelle de la présence par les arts martiaux

Durée: 8 heures (jours)

Profils des stagiaires

Prérequis

- Avoir déjà pratiqué une initiation à la pleine conscience .

Objectifs pédagogiques

- Pratiquer et approfondir le Tai Chi
- Développer la conscience subtile du corps en ralentissant le rythme
- Utiliser l'esprit et les mouvements du tai chi pour optimiser les gestes du quotidien
- Retrouver l'intelligence innée du corps par la respiration et la détente
- approfondir la pleine conscience et l'approche non conceptuelle de la présence
- Traverser les émotions difficiles en se centrant sur les sensations corporelles
- Nous travaillerons en conscience, avec douceur et lenteur, notre présence dans notre rapport à l'autre. Les exercices proposés sont inspirés des techniques d'arts martiaux sans combat, et seront effectués dans le respect bienveillant de soi et d'autrui.
- Journée d'approfondissement de la pratique non théorique, où les participants pourront se redécouvrir avec l'esprit neuf du jeune enfant, afin de rester dans l'approche non conceptuelle de la présence par le corps et l'esprit.

Contenu de la formation

- 10h- 11h : Partie théorique pour présenter les principes du tai chi et les bienfaits que nous pouvons en retirer
- 11h - 11H45 : Partie préparatoire avec un échauffement de base et l'apprentissage de mouvements pour la santé par une meilleure circulation de l'énergie vitale à travers le corps
- 12h - 13h : Travail individuel : - exercices de marche tai chi pour affiner l'attention aux mouvements corporels - postures fondamentales permettant de poser les bases de tout mouvement - exercices pour comprendre que l'intention guide l'énergie, pour ressentir le vide et le plein - pratique pour dénouer les tensions physiques, mentales et émotionnelles afin d'aligner et équilibrer chaque partie du corps avec l'ensemble - apprentissage d'un enchaînement court
- 14h - 16 h : Travail avec partenaire : - pour appliquer et vérifier les principes et les mouvements précédemment effectués en solo - pour savoir utiliser la force du partenaire et se relier à lui avec bienveillance
- 16h15 - 17h 00 : Partie méditative pour intégrer le travail en dynamique et revenir à soi et intégrer les liens entre pleine conscience, pratique martiale et amélioration de l'anxiété, stress et autres causes de souffrance psychologique.
- 17h- 18 h : interrogation écrite et orale pour évaluer les acquis et questions réponse pour aider les participants à motiver une pratique quotidienne à domicile

ESPRIT CLAIR

4 rue des Mariniers

75014 Paris

Email: esprit.clr@gmail.com

Tel: 0684991211



Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Thi bich Doan

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Exposés théoriques
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de d'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.