



ART MARTIAL RELATIONNEL

Cursus de stages collectifs Saison 2023/2024 :

En pratique:

Formateur: ULMER Alexis

Infirmier DE

Somato psycho pédagogue

(Relation corps- esprit)

Professeur de Nippon Kempo

(Art martial japonais)

Ancien compétiteur haut niveau

Fondateur Art Martial Relationnel

Lieu:

Dojo ETANG SALE

13 bis rue du stade 97427 Etang Salé

Entre la gendarmerie et le collège

Simon Lucas

Durée:

7 demi- journées de 3h30

Dates:

Dimanche 15 octobre 2023

Dimanche 19 novembre 2023

Dimanche 17 décembre 2023

Dimanche 14 janvier 2024

Dimanche 11 février 2024

Dimanche 14 avril 2024

Dimanche 02 juin 2024

De 8h30 à 9h : Accueil café / Thé...

De 9h à 12h30 : déroulement du stage

Pour qui: Tous public (plus de 16 ans)

Pré requis: sans

Apporter:

Vêtement souple ,bouteille d'eau

Tarif:

50 euros/ personne /stage

Inscription/Renseignements:

Ulmer Alexis : Tel 0692 65 18 22

ulmeralexis@gmail.com

www amr-reunion.fr

Plus d'infos:

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

«De la relation conflictuelle à la relation harmonieuse et la réalisation de soi ... »

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.

Objectifs pédagogiques des stages:

→ Découvrir sa typologie relationnelle face à la vie, aux autres...

→ Augmenter la puissance de l'ancrage au sol afin de gagner en confiance en soi.

→ Comprendre sa typologie relationnelle et comment être en relation harmonieuse et ajustée avec les autres.

→ Lâcher le mental contrôlant afin d'augmenter la perception intuitive de l'instant présent.

→ Découvrir et éprouver une relation harmonieuse créée par la rencontre de deux individualités.

→ Retrouver la physiologie naturelle du corps et de l'esprit.

→ Savourer un état d'esprit calme et serein.

Compétences acquises:

A issue de la formation les participants seront capables de:

→ réaliser des exercices corporels permettant d'augmenter sa confiance.

→ réaliser des exercices corporels permettant d'augmenter sa perception ainsi que son lâcher prise.

→ Réaliser des exercices corporels permettant l'émergence de ses potentiels à gagner.

Chaque stage étant indépendant, vous pouvez choisir les stages qui vous conviennent et inviter des personnes débutantes, intéressées par l'Art Martial Relationnel.

[www amr-reunion.fr](http://www.amr-reunion.fr)

