



ART MARTIAL RELATIONNEL

Cursus de stages collectifs Saison 2024/2025 :

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:

8 demi- journées de 3h30

Dates:

Dimanche 27 octobre 2024

Dimanche 24 novembre 2024

Dimanche 15 décembre 2024

Dimanche 19 janvier 2025

Dimanche 16 février 2025

Dimanche 16 mars 2025

Dimanche 13 avril 2025

Dimanche 08 juin 2025

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)

