



## CURSUS DE STAGES COLLECTIFS 2025

### En pratique

**Formateur :** ULMER Alexis

Infirmier DE

Praticien en Ortho-bionomy

Somato-psycho-pédagogue

(relation corps- esprit)

Professeur de Nippon Kempo

(art martial japonais)

Ancien compétiteur haut niveau

Fondateur Art Martial Relationnel

**Lieu :**

Dojo Étang Salé

13 bis rue du stade

97427 Étang Salé

**Durée :**

5 demi-journées de 3h30

**Dates :**

Dimanche 19 janvier 2025

Dimanche 16 février 2025

Dimanche 13 avril 2025

Dimanche 11 mai 2025

Dimanche 08 juin 2025

**Horaires :**

De 8h30 à 9h : Accueil café / thé

De 9h à 12h30 : Stage

**Pour qui :** Tous publics

(plus de 16 ans)

**Pré requis :** aucun

**Apporter :**

Vêtement souple, bouteille d'eau

**Tarif :**

- 50 euros / personne / stage

- Gratuit pour la sélection/comité

Nippon Kempo Réunion

**Inscriptions/Renseignements,**

**nombre de places limitées :**

Tél : 0692 65 18 22

ulmeralexis@gmail.com

www.amr-reunion.fr

www.ankr.fr

**Plus d'infos :**

Voir vidéo « les jeunes de

l'APELS et l'AMR » sur les sites.

- protocole de réalisation de projet
- préparation mentale à la compétition

Ce cursus de formation réunit un module de préparation mentale à la compétition (pour les sportifs) et un module de réalisation de projet (pour tout public).

Le programme, construit sur la base de l'outil Art Martial Relationnel, est composé de la sorte :

- Explications théoriques du protocole de préparation mentale à la compétition et de réalisation de projet.
- Pratiques d'exercices corporels sensoriels, muscles relâchés, avec mouvements lents en conscience :
  - . Confiance en soi, puissance de notre force interne,
  - . Adaptabilité et perception de notre bulle péri corporelle,
  - . Deux personnes, face-à-face, gestion des forces à distance (Go no sen et Sen no sen, selon les arts martiaux japonais),
  - . De la relation conflictuelle à la relation harmonieuse.
- Pratiques d'exercices de méditation dynamique avec visualisation en différentes étapes :
  - . Intention et accordage somato-psychique,
  - . Conviction,
  - . Lâcher prise,
  - . Expérience sans jugement, état d'être « ici et maintenant »,
  - . Verbalisation du vécu et découverte des faits de connaissance afin d'avoir des prises de conscience (état d'esprit Budo, selon les arts martiaux japonais).

Le cursus pédagogique, progressif, se déroule en cinq demi-journées de formation sur une période de six mois.

Toutefois, nous pouvons accueillir des nouveaux participants, intéressés par l'Art Martial Relationnel, tout le long du programme de formation.

« Comment être calme et serein,  
face aux problèmes... »

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

[www.ankr.fr](http://www.ankr.fr)