

Certaines entreprises ont obtenu le label "top des employeurs" en créant des actions contre le stress et développer le bien-être de leurs collaborateurs. Tension-Zen propose des opportunités supplémentaires en créant des moments de détente pendant vos séminaires , vos stages pour que vos collaborateurs vivent pleinement votre entreprise.

Contactez nous, nous trouverons des solutions adaptées à vos besoins.

Patrice :DEJEPS karaté 5 ième dan , enseignant en Tai Chi Chuan affilié à la FFKAMA

<b>Tai Chi Chuan</b>	<b>Self-défense femme</b>	<b>Karaté</b>
<p>Proposez une animation relaxante</p> <p>Le Tai Chi Chuan est une méthode de <b>relaxation</b>.</p> <p>Le Tai Chi Chuan est une suite de mouvements lents qui exclut l'effort. Basé sur la fluidité , le calme , la respiration, le relâchement, la répétition des gestes permet un instant pour soi .</p> <p>Idéale pour vos séminaires , animer vos week-end ,vos semaines entreprise ou tout au long de l'année, le Tai Chi Chuan se situe entre le yoga et une gymnastique douce.</p> <p>Apprendre à respirer , <b>positiver, destresser, se détendre, se tonifier</b>, se ressourcer . 5 mn suffisent par jour pour aborder l'esprit serein une journée .</p> <p>Le Tai Chi Chuan est un instant Zen , c'est l'Art de combattre les tensions et le stress et de rester maître en toutes circonstances .</p>	<p>La self-défense une discipline simple , logique, qui utilise la force de l'adversaire . On ne <b>retiendra que ce qui est réellement efficace</b>.</p> <p>Cela se fait naturellement ce qui rend la self-défense praticable par toutes et tous quelque soit son gabarit.</p> <p>Nous aborderons la Self-défense suivant des thèmes ci-dessous :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apprendre les techniques les plus efficaces.</li> <li>- des situations contre un ou plusieurs adversaires.</li> <li>- apprendre la défense contre des armes.</li> <li>- utilisation des couteaux pour mieux appréhender cette arme.</li> <li>- mises en situations en milieux hostiles.</li> <li>- savoir anticiper.</li> <li>- gérer le stress.</li> <li>- utiliser son milieu environnant.</li> <li>- apprendre à se contrôler.</li> <li>- mises en situations à la demande.</li> <li>- le comportement face à une agression.</li> </ul>	<p>Pour se <b>défolder</b> lors de vos manifestations afin de faire ressortir l'énergie retenue pendant les séminaires ou les stages , le karaté conviendra parfaitement pour <b>décompresser</b> et se libérer physiquement .</p> <p>Nous aborderons le karaté comme un sport qui repose principalement sur l'utilisation des mains et des pieds .</p> <p>Le Karaté est accessible aux personnes de tout âge. La séance ne nécessite aucune technique particulière.</p> <p>Le karaté permet :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>de canaliser l'énergie</li> <li>- de se muscler</li> <li>- travailler le cardio</li> <li>- de se libérer du stress.</li> </ul>
<p><b>Massage assis AMMA</b>" signifie "calmer par le toucher". Ancêtre du shiatsu, le amma-assis est un art traditionnel japonais d'acupression vieux de 1300 ans. C'est un Kata composé de 27 mouvements savants aux vertus relaxantes et réénergétisantes. Il stimule les méridiens d'acupuncture, <b>active la circulation de l'énergie</b> dans le corps, procure vitalité et sensation de bien être. Son action est immédiate. Le Amma-assis en milieu de travail <b>réduit le stress</b>, contribue à canaliser les énergies utiles à la créativité, à la performance</p>	<p>de l'ensemble des personnels. Il favorise jour après jour l'épanouissement collectif et individuel. C'est une méthode agréable qui peut être utilisée à titre préventif dans une vie dynamique et de travail comme dans le cas d'une vie plus passive imposée par l'âge ou par d'autres circonstance.</p>	