

PASSER DE LA PEUR A LA SERENITE INTERIEURE AVEC LES ARTS MARTIAUX

par Nathan OBADIA

FORMATEUR/TRICE

Ingénieur de formation, diplômé d'un master de l'ESCP en innovation, Nathan Obadia a décidé de changer de vie en 2015 pour créer un projet en lien avec sa passion : la self-défense.

Instructeur ceinture noire de Krav Maga (self-défense) diplômé d'Etat, il s'est également formé à la Communication Non Violente, l'improvisation théâtrale, l'hypnose et la méditation. Il a créé la méthode Self Collective pour apprendre à gérer tout type de violence (verbale, psychologique et physique) vis-à-vis des autres et de soi-même.

Il enseigne au grand public et dans les entreprises.

OBJECTIFS, BENEFICES

1. Savoir reconnaître et accepter les peurs pour les utiliser à bon escient
2. S'entraîner à agir librement dans les situations violentes, anxiogènes ou déstabilisantes grâce à un mélange de self-défense, de méditation et d'improvisation théâtrale
3. Cultiver un état de présence, de bienveillance et de sécurité intérieure en toutes circonstances

CONTENU, PROGRAMME

1ère demi-journée :

Comprendre l'utilité de la peur et ses manifestations physiologiques. Prendre conscience des schémas de tension physique et psychique générés par les situations de peurs. Découvrir la puissance de la respiration pour rééquilibrer le système nerveux et modifier l'équilibre physiologique du corps. Apprendre à l'utiliser pour gérer la douleur et le stress.

2ème demi-journée :

Faire face au changement et à l'inconnu avec sérénité.

S'entraîner à rebondir et rester en mouvement dans une situation anxiogène (physique ou psychique) tout en restant aligné avec soi-même.

3ème demi-journée :

Dépasser la peur du regard des autres. S'entraîner à célébrer l'échec et à lâcher prise pour agir librement en fonction de ce qui est juste pour soi. Travailler l'affirmation de soi vocale, physique et posturale pour cultiver le calme et la confiance dans les situations stressantes.

4ème demi-journée :

Expérimenter la puissance de la gratitude et de la compassion comme antidote à la peur. Exercices pratiques pour renforcer le sentiment de sécurité intérieure.

PRE-REQUIS

Aucun.

En direction des Managers, dirigeants, salariés qui désirent apprivoiser leurs émotions pour traverser les épreuves de la vie personnelle et professionnelle avec plus de détente et de sérénité.

