

La Résilience Relationnelle : « déployer ses capacités d'adaptation, de rebond et d'apprentissage, dans les difficultés et les blessures de la relation à soi et à autrui. La résilience, est comme cet art japonais, le Kintsugi qui restaure les fêlures d'un objet avec de la poudre d'or, plutôt que de les dissimuler... »

Objectifs du stage

- Accueillir les difficultés et les blessures de la relation à soi et à autrui.
- Déployer ses capacités d'adaptation et de rebond
- Apprendre de ses difficultés relationnelles et de la résilience mise en œuvre, pour les transformer

Ce stage peut également être validé comme une partie de la formation préparatoire à la formation professionnelle de 2025.

Objectifs de l'Art Martial Sensoriel

www.artmartialsensoriel.org

Film, Méditations offertes sur la Résilience et Livret de présentation à découvrir

Éduquer la relation à la paix, à la résilience et au vivant, en soi et autour de soi

Apprendre à bouger sans se faire mal, à gérer le stress, la fatigue et les émotions

Exprimer ses élans de vie

Déployer sa capacité de résilience, de rebond et d'adaptation par rapport aux événements de la vie et développer une psychologie de « guerrier de vie »

Transformer les conflits en force de vie (tant les conflits internes qu'externes)

Apprendre à communiquer sans violence autant avec son corps que verbalement (avec soi, l'autre, les événements...)

Découvrir une relation sans prédominance, une relation sans rapport de force ni de pouvoir (dans la relation à soi, les relations systémiques de couple, familiales, amicales, professionnelles, sociales...)

Informations pratiques

Il n'est pas nécessaire d'avoir pratiqué un Art Martial au préalable

Lieu : Dojo La caserne, rue Basse des Remparts, 04320 Entrevaux

En Provence, dans un charmant village médiéval avec des rivières, à environ 1h de Nice

Hébergement et repas en autonomie : à réserver +++ à l'avance pour ces périodes, la région étant touristique, même pour le camping de Brec, car il est vite complet d'une année sur l'autre...

Quelques pistes... le site de l'office de tourisme qui référence des hébergeurs, l'hôtel, des logements de particuliers et le **camping avec le lac** : <https://www.verdontourisme.com/le-verdon/nos-villages/nos-6-destinations/entrevaux-cite-vauban/> - site Les Hébergeurs d'Entrevaux : <https://hebergeursentrevaux.fr/>.

Restaurant et épicerie bio « Les délices de Nini » Cuisine vivante : <https://lesdelicesdenini.com/> - 16 Pl. Charles Panier, 04320 Entrevaux - 06 58 80 10 10

Tarifs : 510 €

- Tarif couples, moins de 25 ans : 460€ - Tarif enfants et adolescents jusqu'à 18 ans : 260€
- Cotisation à « l'association d'Art Martial Sensoriel - Les Tortues Ninja » contribuant à l'organisant de ce stage pour le lieu : 10€ (dès 25 ans)

Horaires : De 10h à 13h et de 15h30 à 18h30, sauf le dernier jour de 10h à 13h

Inscriptions & Renseignements

denardimartine@aliceadsl.fr / +33 (0)6 60 18 98 93