

BODY ZEN & TEAM ENERGIZING

« Le but du voyageur n'est pas de poser le pied sur une terre étrangère : C'est finalement de poser le pied dans son propre pays comme s'il s'agissait d'une terre étrangère »

Une conception d'un l'enseignement à construire et développer une confiance nécessaire, propice à l'expression corporelle authentique de chacun. L'école de la maîtrise de soi.

Nos cours sont à la fois prodigués en indoor par des ateliers de proprioceptions, tout comme en outdoor par des méthodes jusqu'alors réservées aux élites.

Nos Ateliers :

Développement personnel – Energiologie
TAO YIN- QI GONG
TAI CHI BALL
BODY DRUM FIT
SELF SPARRING & CRAZY BIG FIT
TRX EVOLUTION
GREEN FIT

FORCE – VITALITE & ENERGIE

Cours animés par Sergio : Fondateur de PARTNER'S AVENTURE expert en coaching avec options cognitives.

- ❖ Revitaliser le corps et l'esprit,
- ❖ Retrouver son meilleur niveau de forme et d'énergie.
- ❖ Canaliser le stress et dégager ses énergies positives
- ❖ Respirer, faire circuler les bonnes ondes, dénouer les points de tension
- ❖ Retrouver souplesse et Tonicité
- ❖ Gagner en force mentale et en assurance

POUR L'INTELLIGENCE DU CORPS & DE L'ESPRIT

L'école de la maîtrise de soi et du respect des autres
Notre philosophie :

C'est un mariage heureux entre le Japon des traditions et la vie moderne, Notre centre est le Fruit d'une subtile alchimie mêlant l'expérience corporelle et la recherche mentale, Les cours proposés sont développés autour d'une valeur essentielle la force mentale.

L'ART DE CONJUGUER LE PASSE ET LE PRESENT

- Canalise le GOUT INNÉ DE L'ACTION
- Concourt au DÉVELOPPEMENT HARMONIEUX DES SENS

Notre approche Favorise l'épanouissement de la FACULTÉ D'ADAPTATION aux situations les plus variées, grâce à l'acquisition de SENSATIONS et D'APTITUDES telles que :

Contrôle de la peur, maîtrise des émotions, acuité du jugement, rapidité de décision, opportunité et précision du geste, évaluation juste des distances, vigilance soutenue, anticipation, prise de conscience de l'instantanéité de l'événement, Le reptilien.

LE TAO YIN

Vous souhaitez revitaliser l'esprit d'équipe et de cohésion au sein de votre groupe et permettre à vos collaborateurs de retrouver leur meilleur niveau de forme et d'énergie.

Nous vous offrons la possibilité de découvrir ces sciences des « pays du soleil levant » d'éveiller votre corps à de nouvelles sensations tonifiantes puis relaxantes »

Il nous semble important de vous sensibiliser à l'énergie dégagée dans le cadre de votre activité, conséquence de fatigue et d'affaiblissement des performances en fin de journée. Canaliser le stress et dégager ses énergies positives sont essentiels au bon fonctionnement d'un train de vie de plus en plus intense.

Grâce à des techniques chinoises bien spécifiques, telles que le TAO YIN, nos cours vous apprendront le temps d'une à deux heures à respirer et aux techniques de l'auto-Massage

Respirer, et faire circuler l'énergie dans votre corps, à dénouer les points de tension ou encore à vous relaxer en un temps record !

Chaque atelier théorique et pratique aidera vos collaborateurs à retrouver souplesse et tonus dans une ambiance apaisante, fédératrice et zen.

Vous êtes prêts à recharger vos batteries, Let's go !

ATELIER TAO YIN

TAO YIN désigne la gymnastique respiratoire.

Étymologiquement la méditation signifie « agir centrer »

Cette conscience du centre en action permet de mieux mobiliser l'énergie au travers de pratiques millénaires comme le Qi Gong mais également dans ce que l'on nomme alchimie Interne le : NEI DAN. Dans un esprit d'éveil et d'ouverture permettant une meilleure réalisation personnelle et humaine dans le respect de la nature et d'autrui.

Ces pratiques du pays au soleil levant trouvent leur écho en Inde dans les formes de yoga ainsi que dans de nombreuses traditions orientales.

SELF SPARRING & BODY DRUM FIT !



En associant le sport et la musique, nos ateliers proposent à ses pratiquants sous forme de gymnastique souple (étirement et assouplissement musculaire à l'aide de mouvements dynamiques.

(Répétition de mouvements rythmés par des typologies musicales spécifiques)

Cette forme de travail favorise l'exploitation des capacités cardio-vasculaires, facilite l'élimination des graisses et développe l'agilité, la tonicité et l'élasticité musculaire (souplesse).

Cette méthode Favorise le GOOD FEELING FACTOR.



BODY DRUM FIT est un atelier qui met en éveil les sens et favorise le sens des rythmes et des harmonies.

A) Maîtrise et contrôle de soi

B) Adresse et équilibre

Des ateliers qui favorisent : orientation spatiale, visualisation, vitesse perspective, temps de réaction, dextérité manuelle, coordination globale du corps.

C) Développement des facultés instrumentales du corps :

De l'Attention – Relationnelles – Emotionnelles - De l'expression et de l'improvisation.

De l'Attention – Relationnelles – Emotionnelles - De l'expression et de l'improvisation.

Maîtrise et contrôle de soi
Adresse et équilibre

Développement personnel
La confiance en soi

Se dépenser pleinement avec plaisir pour une excellente santé mentale

POUR RENFORCER VOTRE CORPS, ASSOUBLIR VOTRE SYSTEME
ARTICULAIRE, ACCROITRE VOTRE MOBILITE ;
TRAVAILLER DE LA MUSCULATION DOUCE AVEC DES EXERCICES
LUDIQUES

TAI CHI BALL LA BALLE ENERGETIQUE DU TAI CHI



LE TAI CHI BALL

- . ACCROIT LA MOBILITE ARTICULAIRE DU DOS, DES EPAULES, HANCHES, GENOUX ET CHEVILLES
- . RENFORCE ET ASSOUBLIT PROGRESSIVEMENT LE SYSTEME ARTICULAIRE-MUSCULAIRE-TENDINEUX
- . DEVELOPPE LA SOUPLESSE ET LA FLUIDITÉ DANS LES MOUVEMENTS
- . DEVELOPPE L'ÉCOUTE SENSITIVE DU CORPS
- . DEVELOPPE LE FA-JING (ÉNERGIE EXPLOSIVE INTERNE-EXTERNE)
- . EST UTILISE PAR DES KINÉSITHÉRAPEUTES POUR TRAITER LES PROBLÈMES DE DOS EN DOUCEUR

- AU PRINTEMPS, L'ENERGIE YANG EST MONTANTE (ELEMENT BOIS). LE COURS MET L'ACCENT SUR L'ECHAUFFEMENT, L'ENRACINEMENT ET LA RESPIRATION A PARTIR DES PRINCIPES DU TAI CHI ET DU QI GONG.

LES ORGANES SONT DYNAMISES, RESTAURANT L'EQUILIBRE PSYCHIQUE ET CORPOREL.

- LE MILIEU DE L'ETE CORRESPOND A L'EXPRESSION DU YANG RAYONNANT (ELEMENT FEU). LE COURS EST ORIENTE VERS UN TRAVAIL CARDIO-VASCULAIRE A PARTIR DE LA TECHNIQUE DU YOGA QUI DEVELOPPE LA FORCE ET LA SOUPLESSE.

- LA FIN DE L'ETE OU L'ETE INDIEN CORRESPOND A L'EXPRESSION DU YANG DESCENDANT (ELEMENT TERRE). LE COURS S'INSPIRE ALORS DES ENSEIGNEMENTS DE PILATES AFIN DE DEVELOPPER LA TONICITE MUSCULAIRE ET L'ANCRAGE AU SOL.

- L'AUTOMNE EST L'EXPRESSION DU YIN CROISSANT (ELEMENT METAL) AVEC DES EXERCICES INSPIRES DE L'ENSEIGNEMENT FELDENKRAIS® QUI FAVORISENT LA MOBILITE ARTICULAIRE, LA SOUPLESSE ET LE "LACHER-PRISE".

- L'HIVER, EXPRESSION DU YIN MAXIMAL (ELEMENT EAU), SE CARACTERISE PAR LA RELAXATION ET LA DETENTE. LE COURS FAVORISE LA MEDITATION ET LES AUTOMASSAGES POUR CHASSER LES TENSIONS ET GAGNER EN SERENITE.

- LES ENCHAINEMENTS, SOUS FORME DE CHOREGRAPHIE, SONT HARMONIEUX ET FLUIDES. EN SE CONCENTRANT SUR LE MOUVEMENT ET SUR LA RESPIRATION, L'ENERGIE CIRCULE LIBREMENT DANS LE CORPS, LIBERANT AINSI LES TENSIONS.

Nos Ateliers mettent en éveil nos sens et favorise nos rythmes et nos harmonies cérébrales.

SERGE AVELLINO Alias Sergio
Concepteurs de solutions vitaminées pour l'intelligence du corps et de l'esprit.

Serge AVELLINO : 0641 34 39 66

<https://www.youtube.com/@PARTNERSAVENTURE>

www.partnersaventure.fr