

# TEAM BUILDING SEMINAIRES

INTERVENTIONS RÉGULIÈRES

CONTACTEZ-NOUS

TÉLÉPHONE  
06 52 67 54 60

SITE WEB  
[WWW.TAI-CHI-LYON.COM](http://WWW.TAI-CHI-LYON.COM)

POUR

OUVRIR LE CORPS

CHANGER LA MANIÈRE  
DE RÉPONDRE AU  
STRESS ET À LA  
PRESSION

CULTIVER UN ÉTAT  
D'ESPRIT OUVERT,  
SEREIN ET JOYEUX !

INTERVENTIONS

RÉGION LYONNAISE  
RHÔNE-ALPES  
&  
TOUTE LA FRANCE !

# DÉCOUVREZ LE TAI CHI



HEAVEN MAN EARTH  
LYON  
Julien Desbordes



# LES BÉNÉFICES DU TAI CHI

La pratique du Tai Chi aide à améliorer la posture et l'équilibre global, à développer la capacité d'attention et la présence, permet d'apprendre à relâcher les tensions physiques et mentales en changeant la relation au stress et à la pression.

# L'ÉCOLE HEAVEN MAN EARTH

Notre école est affiliée à Heaven Man Earth International, fondé par Sifu Adam Mizner. L'art du Taijiquan (Tai Chi Chuan) que l'on y pratique fait parti des systèmes les plus profonds et efficaces disponibles aujourd'hui pour relâcher et abandonner les tensions physiques et psychiques. Le Taiji traditionnel est un système. Nous pouvons voir ce système comme une technologie développée par des générations de pratiquants et maîtres, orientée sur le développement d'une puissance très particulière qui vient du relâchement

**"Tel que je l'enseigne, le but de la pratique interne est de réaliser l'équilibre et l'harmonie. Lorsque le Yin et le Yang sont en équilibre et l'esprit et le corps en harmonie, nous pouvons maintenir zhong ding et vivre en paix."**

~ Adam Mizner ~

# INTERVENANT JULIEN DESBORDES



- Instructeur de Tai Chi Chuan certifié, responsable de la branche Lyonnaise de l'école Heaven Man Earth Internal Arts International
- Praticien certifié Dissolve Therapy
- Praticien certifié HME Bone Setting
- Praticien certifié en Ostéopathie Fluidique Craniô-Sacrée
- Formé en QiGong et YiJing

# RÉFÉRENCES



# INTERVENTIONS

Quelques exemples d'interventions :

- séances régulières dans le cadre de QVT pour aider les entreprises avec des problématiques de TMS et RPS.
- interventions régulières proposées par le CE, généralement pendant la pause déjeuner
- animation de Team Building, en demi-journées ou journées complètes
- interventions lors de séminaires d'entreprises
- atelier / conférence sur comment cultiver un état d'esprit ouvert et serein dans l'activité professionnelle et dans la vie en général

Les avantages de ces séances :

- aucun matériel n'est nécessaire
- la pratique peut se faire dans tous les types d'espaces, en intérieur ou en extérieur si le temps le permet
- nous nous adaptons au groupe et au nombre de personnes (2, 5, 10, 20, 50 et même 100 personnes pourquoi pas !?)
- nous pouvons animer des ateliers par exemple de 1h, 1h30, 3h ou journée complète