



# Le tatami au service de la santé des employés

Conférences, ateliers et événements d'entreprise  
en immersion dans l'univers dojo.



# NOS FORMULES

EXPÉRIENCE KEIKO

## Ateliers TAÏSO et Méditation

Proposez une immersion dans l'univers Dojo grâce au TAÏSO et la méditation pour apprendre les techniques de respiration, d'assouplissement et de concentration afin d'améliorer la qualité de vie au travail.



EXPÉRIENCE KOGI

## Conférences santé et prévention

Formez vos employés grâce à des conférences tenues par nos experts référencés en neurosciences et psychomotricité sur des sujets tels que :

- le stress
- la concentration
- ou la prévention de la fatigue chronique.

EXPÉRIENCE DOJO

## Séminaires de cohésion

Rassemblez vos collaborateurs en immersion dans l'univers japonais du Dojo

Nos formules à la journée ou demi-journée alternent entre ateliers pratiques et conférences pour générer de la connexion dans vos équipes.



# DOJO, TATAMI ET TAISO AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE

**DOJO & Tatami : un environnement propice au calme**

*Qu'est ce qu'un dojo ? Qu'est ce qu'un tatami ?*

*Le dojo (道場) est le lieu consacré à la pratique des arts martiaux japonais ou à la méditation.*

*Le tatami est un espace avec des tapis dédiés à la pratique des disciplines japonaises (taiso, judo, jiu-jitsu, karaté, kendo, aikido...).*

“

**Le dojo et le tatami offrent un environnement minimaliste, sécurisé favorisant l'apprentissage et la convivialité**

QU'EST CE QUE LE TAISO ?

**TAISO une tradition japonaise de la culture du corps**

En japonais : "TAI " signifie le corps - et "SO" la manœuvre. Le taiso, c'est littéralement apprendre à utiliser son corps.

**Une activité physique douce et bien être au Dojo**

Le taiso est à la fois **une méthode pour cultiver sa souplesse, mieux comprendre son corps, sa respiration** et permettre à chacun de **réguler son stress physique et psychique**. Il permet d'aller à la rencontre de soi-même et se sentir à l'aise avec ses sensations.

Au dojo, le taiso est une méthode qui permet de se rendre plus souple, plus stable et plus équilibré, bien dans sa tête comme dans son corps.



**Le TAISO - Une méthode pour "prendre soin" hérité de la tradition japonaise**

#Mobilité - #Stabilité - #Concentration

“ **Le dojo est un outil au service de la santé et du lien social.**

# NOS VALEURS

## Permettre aux entreprises de prendre soin de leurs employés

Grâce à nos ateliers et séminaires, nous souhaitons :

- favoriser le **bien-être des employés**
- réduire les souffrances, le **stress et les troubles musculosquelettiques** au travail
- former sur les **mécanismes du stress** et les techniques de prévention
- stimuler une **dynamique de groupe**
- **partager** les connaissances sur la santé du **corps** et du **cerveau**
- promouvoir les **valeurs morales** affiliées au Japon et au Dojo

### Notre mission

- Proposer des expériences pratiques et théoriques pour améliorer la qualité de vie au travail en entreprise
- Diffuser les savoirs **connaissances sur le corps et le cerveau humain** en neurosciences au service d'une meilleure santé



### A PROPOS DE L'INTERVENANT Arthur CLERGET

- Psychomotricien diplômé d'Etat
- Profession paramédical de santé
- Ex - international de l'équipe de France de Judo
- Ceinture Noire 3ème DAN

“

Il y a tellement de personnes qui ont connu pendant l'enfance l'univers Dojo, par la pratique du judo, du taïso ou d'autres disciplines, qu'elles en connaissent les bienfaits, sans pouvoir les cultiver ni les partager. Expérience Dojo propose d'accueillir tous ceux en quête d'expériences entre la tradition des arts martiaux japonais et la modernité des connaissances en neurosciences ; **de la pratique et du savoir pour tous !**

Expérience Dojo c'est apprendre à prendre soin de son corps et son cerveau pour sa santé

INSTAGRAM - LINKEDIN

@arthur\_clerget

Arthur CLERGET Judo & Taïso

# NOS SÉMINAIRES DE COHÉSION

Recherchez-vous une activité de team building qui vous permettra de développer **la cohésion de votre équipe** et de créer un environnement de travail plus sain ?

Nous proposons au format journée ou 1/2 journée **une immersion un dojo pour vos équipes** ponctuée de **conférences et ateliers pratiques sur un tatami.**

**Expérience Dojo c'est une découverte des fondamentaux de la culture dojo – l'école de la maîtrise du corps et de l'esprit à la japonaise.**

#Cohésion - #Connaissance - #Partage

## Pourquoi proposer un séminaire Expérience Dojo aux collaborateurs ?

- **se retrouver, se détendre** et renforcer les liens dans le groupe
- partager une expérience **particulière et formatrice**
- développer **des compétences cognitives** comme la connexion à soi, au partenaire et au groupe

Nous vous proposons un programme complet avec :

- **DES ATELIERS PRATIQUES EXPÉRIENCE KEIKO** de TAISO et de Méditation incluant des exercices d'assouplissement, de respiration, de concentration et de relaxation
- **DES ATELIERS THÉORIQUES EXPÉRIENCE KOGI** avec des conférences tenus par nos experts
- **DES TEMPS D'ÉCHANGE CONVIVIAUX** conviviaux lors de repas partagés

“

Au dojo, on respecte des codes et rituels favorisant le contrôle de soi, comme par exemple :

- saluer le tatami avant de monter dessus pour pratiquer avec respect
- saluer son partenaire pour lui montrer de la considération
- s'arrêter et démarrer son geste au signal du professeur pour maintenir sa concentration...



## CONTACT

Si vous êtes une entreprise – une association ou une agence événementielle, contactez-nous pour que nous étudions votre demande et construisons le projet qui vous ressemble.

[contact@experiencedojo.com](mailto:contact@experiencedojo.com)

[www.experiencedojo.fr](http://www.experiencedojo.fr)

SCANNER POUR ACCÉDER  
AU SITE INTERNET :

