



ART MARTIAL RELATIONNEL

Cursus de stages collectifs: Saison 2025/2026

En pratique:

Formateur: ULMER Alexis

Infirmier DE

Somato-psycho-pédagogue

(Relation corps- esprit)

Praticien en Ortho-bionomy

Professeur de Nippon Kempo

(Art martial japonais)

Ancien compétiteur haut niveau

Fondateur Art Martial Relationnel

Lieu:

Dojo ETANG SALE

13 bis rue du stade 97427 Etang Salé

(Entre la gendarmerie et le collège

Simon Lucas)

Durée:

5 demi-journées de 3h30

Dates:

Dimanche 16 novembre 2025

Dimanche 14 décembre 2025

Dimanche 15 février 2026

Dimanche 10 mai 2026

Dimanche 07 juin 2026

Horaires:

De 8h30 à 9h : Accueil café / Thé...

De 9h à 12h30 : Déroulement du stage

Pour qui: Tout public (plus de 16 ans)

Pré requis: sans

Apporter:

Vêtement souple, bouteille d'eau

Tarif:

- 50 euros/ personne /stage

- 10 euros pour les adhérents à un club de Nippon Kempo

Inscriptions/Renseignements:

Ulmer Alexis : Tel 0692 65 18 22

ulmeralexis@gmail.com

www amr-reunion.fr

Plus d'infos:

Voir vidéo « les jeunes de l'APELS et l'AMR » sur le site (page d'accueil)

«De la relation conflictuelle à la relation harmonieuse »

°

L'Art Martial Relationnel (AMR):

→ Etude du comportement dans la relation grâce à des exercices corporels de postures, de mouvements lents, et de concentration de l'esprit, accessibles à tous.

→ Retrouver la physiologie naturelle du corps à travers les bases fondamentales des arts martiaux, pour apporter la confiance en soi, l'adaptabilité et la réalisation de soi.

→ Acquérir un état d'être confiant et adaptable pour une relation harmonieuse à soi, à l'autre et à la vie.

Objectifs pédagogiques des stages:

→ Découvrir et comprendre sa typologie relationnelle face à la vie, aux autres...

→ Augmenter la puissance de l'ancrage au sol afin de gagner en confiance en soi.

→ Lâcher le mental contrôlant afin d'augmenter la perception intuitive de l'instant présent.

→ Découvrir et éprouver le protocole qui transforme la relation conflictuelle en relation harmonieuse.

→ Acquérir une technique de méditation pour un état d'être serein.

Compétences acquises:

A l'issue de la formation le participant sera capable de:

→ Réaliser des exercices corporels permettant d'augmenter sa confiance.

→ Réaliser des exercices corporels permettant d'augmenter sa perception ainsi que son lâcher prise.

→ Réaliser des exercices corporels permettant l'émergence de ses potentiels à gagner.

Ce cursus étant évolutif, il est préférable de participer à tous les stages, et pour optimiser les résultats, quelques séances individuelles seront très utiles...

Cependant chaque stage étant indépendant, vous pouvez choisir les dates qui vous conviennent et inviter des personnes débutantes, intéressées par l'Art Martial Relationnel.

[www amr-reunion.fr](http://www.amr-reunion.fr)