



### **L'Art Martial Sensoriel est :**

- Une activité physique non compétitive adaptée à différents publics (hommes, femmes, enfants dès 7 ans, adolescents, adultes, seniors)
- Une approche sensorielle qui vise accorder corps, psychisme et émotions
- Une approche pédagogique permettant d'apprendre de son expérience
- Un art relationnel pacifique qui invite à accueillir et à apprendre de la différence de l'autre
- Un art expressif qui permet d'exprimer ses émotions, ses élans de vie, sa créativité à partir de la profondeur de soi
- Un art martial sensible et constructif au service de la vie

### **Ses objectifs :**

- Apprendre à bouger sans se faire mal
- Apprendre à gérer le stress, la fatigue et les émotions
- Gérer les conflits autrement, sans rapport de force
- Déployer sa capacité de résilience, d'adaptation aux événements et une psychologie de « guerrier de vie »
- Apprendre à communiquer sans violence via le langage corporel et verbal
- Développer une relation sans prédominance, sans rapport de force ou de pouvoir.