



Initiation à la pratique du *karatedo*

...Vous avez envie de vivre une expérience originale et stimulante avec votre équipe...

Découvrez le *karatedo* à l'occasion d'un atelier de cohésion d'équipe que j'ai conçu et que j'anime avec un assistant.

Je suis **professeur de *karatedo*** et **coach professionnel**. J'ai obtenu le grade de 4^{ème} *dan* JKA délivré par la Japan Karate Association HQ Tokyo. Au Japon, cette association est reconnue d'intérêt public. Elle est considérée comme la référence dans l'enseignement du *karatedo* traditionnel et sa notoriété n'a cessé de rayonner au-delà des frontières du pays « des racines du soleil ».

La **coopération**, le **collectif**, l'**esprit d'équipe** et la **solidarité** ont besoin de proximité physique et culturelle. C'est pourquoi j'ai choisi le *karatedo* pour développer la cohésion d'équipe. Cet art martial japonais est une activité empreinte :

- d'une **image positive** (sagesse et contrôle de soi) ;
- de **mystère** (philosophies d'extrême orient) ;
- d'**authenticité** et d'**harmonie** (triptyque : esprit, corps, cœur).

L'initiation à la pratique du *karatedo* permet, au manager et aux membres de son équipe, d'**interagir** et de **partager** des instants **studieux** et **ludiques** dans un **lieu singulier** appelé *dojo*.

Après avoir revêtu un *karategi* (kimono), l'atelier démarre dans la **bonne humeur** par un réveil musculaire suivi d'un échauffement des membres du corps et du cou.

Puis, commence l'apprentissage sans partenaire de quelques techniques de bases nécessaires à la pratique du *karatedo* avec un collègue (tout en respectant les règles sanitaires en vigueur).

Ensuite, le groupe est scindé afin qu'une équipe apprenne les premiers mouvements d'un enchaînement codifié appelé *kata*, pendant que l'autre, de son côté, en mémorise les derniers mouvements.

Enfin, chaque participant choisi un partenaire au sein de l'autre équipe. Dans chacun des binômes constitués, l'un transmet à l'autre la partie du *kata* connue. De cette manière, l'ensemble des participants atteint l'objectif individuel et collectif de savoir faire le *kata* dans son intégralité à l'issue de l'atelier.

L'évènement s'achève dans la satisfaction par la remise d'un **diplôme personnel** et d'un **diplôme collectif**. Ce geste récompense la **progression individuelle** et **collective**.

Le plaisir d'avoir partagé des moments forts et d'être arrivé individuellement et collectivement au but fixé se lit sur les visages. Cette **joie** est bien sûr immortalisée par la traditionnelle **séance photo d'équipe**.



Les prix :

Effectifs	4	6	8	10	12	16	20	24
€ HT/Pers	375	275	217	183	167	142	125	108

Durée de l'atelier : 4 heures.

Matériel fourni : kimono, tee-shirt blanc à col rond pour les femmes et ceintures blanches.

Conditions de réalisation :

- Délais : sous 4 semaines à partir de la date de commande (je vous remercie par avance de bien vouloir me communiquer le nom, le prénom, l'année de naissance et la taille de chaque participant).
- Conditions de règlement : 50 % à la commande et le solde le jour de la prestation.

Liste des participants :

	TITRE DE CIVILITE	NOM	PRENOM	ANNEE DE NAISSANCE	TAILLE
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

Patrice MOKO senseï
Praticien du geste juste
Coach professionnel

06.42.30.81.96
patrice.moko@free.fr
<https://patricemoko.com>