

Votre Team Building



Incentives sur mesure,
chez vous ou dans notre Dojo !

Un team building
pas comme les autres
qui vous emmènera
dans le monde des
arts martiaux,
de la méditation
et de leurs valeurs
humaines et humanistes.

WWW.AUDOJO.BE

2024



道場



Dojo: Quesaco ?

Au Japon, un dojo est une salle de pratique des arts martiaux, littéralement " lieu où on enseigne la voie".

Notre dojo s'inscrit dans cette lignée de partage des arts martiaux et de la pratique méditative. Que ce soit dans un objectif d'éducation physique post scolaire ou de développement personnel, mais aussi des aspects de la self-défense, nous vous accueillons sur une surface de 60m² de tatamis avec vestiaire et commodité.

Une ambiance rappelant le Japon traditionnel qui permet de plonger dans une pratique sincère, transportant corps et esprit vers le mieux-être.

WWW.AUDOJO.BE



UN VÉRITABLE DOJO D'ARTS MARTIAUX ET DE MÉDITATION

Découvrez 3 types de
journées que l'on organise
sur mesure, avec vous et
pour vous!



Qu'elles soient mixtes ou spécifiques, femmes ou hommes, en Kimono ou tenue de sports, nos incentives s'adaptent aux possibilités et aux conditions physiques de chacun.

Nos services sont destinés aux entreprises et sociétés, néanmoins nous créons sur mesures des journées spécifique à destination des:

- associations
- centres pour adolescents
- écoles primaires, secondaires et supérieures
- centres pour personnes atteintes de handicaps mentaux et/ou physiques
- autres structures de groupe dès 14 ans.
(8 ans pour la méditation)

Chaque activité est dirigée par un professionnel de l'encadrement et de l'enseignement, mais aussi de un ou plusieurs assistants.

Nos thèmes principaux:

- **Traditional Martial Day**
- **Woman Defense**
- **Méditation**





TRADITIONAL MARTIAL DAY

D'abord, recevez et enfilez un kimono dès votre arrivée afin de préparer votre plongée dans le monde des arts martiaux japonais. Ensuite, débutez la journée par les bienfaits de la méditation. Durant celle-ci, vous vivrez le parallèle entre le travail d'équipe, les valeurs des arts martiaux et votre groupe ou entreprise. A midi, vous recevrez un repas asiatique que nous partagerons assis sur le tatamis dans la tradition japonaise.



Vous découvrirez entre autres, l'essence du Karaté traditionnel, l'Aikido, le Taï-shin, la pratique du sabre et du bâton, ainsi que la Self-défense, sans oublier l'aspect yoga et bien-être.

Nous créons en amont, avec vous, le programme le plus adapté à vos besoins en lien avec vos valeurs !



WOMAN DEFENSE

*BOOSTER
VOUS !*



Une journée exclusivement pour les FEMMES !

Découvrez votre potentiel individuel et de groupe dans une journée de self-défense et stratégie de protection personnelle, spécifiquement orientée vers la problématique des violences faites aux femmes.

Entraînez-vous, avec des professionnels de la formation, aux techniques et astuces de l'auto défense.

Recevez un syllabus qui vous permettra de poursuivre le travail seule ou en groupe.





MÉDITATION

Je médite au taf et à l'école !

"Sans méditation,
on est comme aveugle
dans un monde d'une
grande beauté, plein de
lumières et de couleurs"

JIDDU KRISHNAMURTI

Méditer c'est ...
un bien extraordinaire,
un outil multi-millénaires dont la
science nous dévoile à présent les
biens faits.

De la réduction du stress et de
l'anxiété, à l'augmentation de la
mémoire et de la concentration, en
passant par la détente et la
remotivation, la pratique méditative
favorise l'entraide et l'altruisme en
groupe.

" J'ai essayé de méditer mais je
n'arrive pas à faire le vide et ne pas
penser"

-"Mais qui vous a dit qu'il s'agissait
de ne pas penser ou faire le vide ?"
La pratique méditative est d'abord
un retour à soi, à ce que nous
sommes au plus profond,
simplement.

Une pause dans la course souvent
effrénée des activités de notre vie.
Un entraînement de l'esprit
favorisant nos meilleures valeurs
humaines.

VINCENT BOURGUIGNON

VOTRE HÔTE DU JOUR !



UNE VIE DE PASSION !

Personnage atypique
au parcours riche,
il vous partagera son chemin et sa
passion du monde martial et
spirituel, ainsi que son expérience
dans le domaine de l'entreprise.

Tombé dans le bain des arts
martiaux dès l'âge de 7ans, Vincent
vit une vie sur les bases de la
recherche et de la transmission.
Formateur et enseignant, le partage
et la rencontre sont le fondement de
sa vie.

Ses paires disent de lui qu'il est
ancré dans le calme, la
bienveillance à la voix rassurante,
remplis de contrastes, mais avec
une confiance illimitée dans la vie.

36 ans de pratiques et de recherches martiales.

- Méditant
- Educateur de formation
- Enseignant et formateur
- Plusieurs ceintures noires en arts martiaux japonais .

Instructeur:

Bâton défense ASP

Menottage ASP

Krav Maga NG

Urban Defense

Close Combat

Formateur:

Gestion et communication de conflit

Contrôle et gestion de la violence

Fondateur des méthodes

"Combined - martial.com "

Ancien manager-actif dans la sécurité privée et la
protection

Certifié coach et préparateur mental

Moniteur ADEPS



道場



Liste des prix

<p>TRADITIONAL MARTIAL DAY</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Durée: 4h ou 8h heures • Accessible dès 14 ans <p>Nombre de participants:</p> <ul style="list-style-type: none"> • entre 8 et 14 personnes • Uniquement organisé dans notre "Dojo" 	<p>129 € / 8H REPAS COMPRIS</p> <p>69 € / 4H REPAS NON COMPRIS</p>
<p>CODE ADO'S</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Durée: 4 à 6h • Accessible dès 13 ans <p>Nombre de participants:</p> <ul style="list-style-type: none"> • entre 8 et 14 dans notre Dojo • entre 8 et 24 dans vos locaux ou autre salle 	<p>24 € / 4H</p> <p>32 € / 6H</p>
<p>WOMAN DEFENSE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Durée: 4 à 6h • Accessible dès 16 ans <p>Nombre de participants:</p> <ul style="list-style-type: none"> • entre 8 et 14 dans notre Dojo • entre 8 et 32 dans vos locaux ou autre salle 	<p>69 € / 6H</p> <p>49 € / 4H</p>
<p>MEDITATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Durée: 2 à 4h • Accessible dès 8 ans <p>Nombre de participants:</p> <ul style="list-style-type: none"> • entre 8 et 18 dans notre Dojo • entre 8 et 32 dans vos locaux ou autre salle 	<p>18 € / 2H</p> <p>28 € / 4H</p>

Les prix s'entendent par personne et TTC.

Du kimono à la rencontre, de la rencontre au partage.



Au Dojo srl

00 32 + 479 51 22 88

DOJO.INCENTIVES@GMAIL.COM

ROUTE DE NAMUR 22+
4260 BRAIVES - CIPLET

www.audojo.be