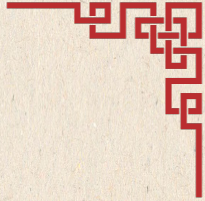
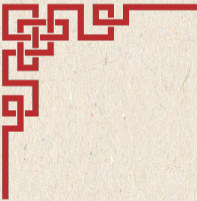




OFFRE CORPORATIVE

Arts martiaux, santé & bien-être au travail





OFFRE CORPORATIVE

Arts martiaux, santé & bien-être au travail

L'École de Kung Fu Nam Anh propose des activités directement en milieu de travail afin d'offrir aux équipes une expérience à la fois active, accessible et rassembleuse.

Nos ateliers s'adaptent au contexte de votre organisation et sont offerts selon deux formats et deux thématiques.

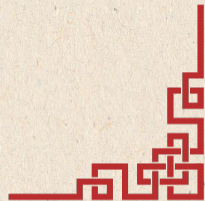
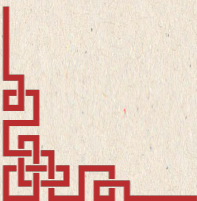
1. Choisissez votre formule

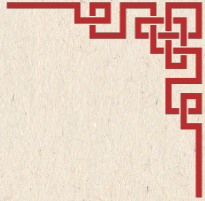
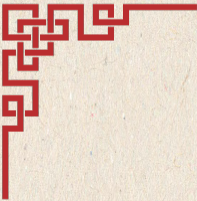
Formule:	Format:	Tarif:
Cours à l'unité	1 x 60min	250 \$
Programme 12 semaines	12 x 60min	2 400 \$
Team Building	Atelier de 3h	1 200 \$

2. Choisissez votre thématique

Tai Chi — Santé & Bien-être
Mobilité • Coordination • Respiration • Relaxation

Wing Chun — Conditionnement physique & Art martial
Conditionnement • Coordination • Réflexes • Techniques martiales





COURS EN ENTREPRISE

Concept

Des cours de Tai Chi ou de Wing Chun directement dans votre établissement, conçus pour offrir aux employés une pause active favorisant le mouvement, la coordination et le bien-être.

Groupe : 10 à 15 participants

Durée : 60 minutes

Horaire suggéré : heure du midi

Lieu : directement dans votre établissement

Niveau : accessible à tous, aucun prérequis

Cours à l'unité

Une formule flexible pour découvrir l'activité ou offrir ponctuellement un moment actif à votre équipe, sans engagement à long terme.

1 séance de 60 minutes — 250 \$ + taxes

Fréquence : Ponctuel

Déplacement inclus sur l'île de Montréal.

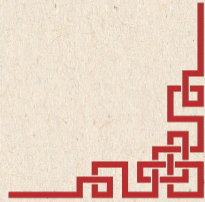
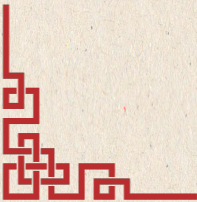
Programme de 12 semaines

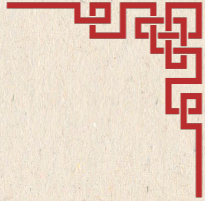
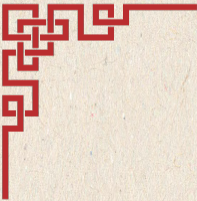
Une formule régulière pour intégrer durablement une activité physique à la semaine de travail et favoriser une progression au fil des séances.

12 séances de 60 minutes — 2 400 \$ + taxes

Fréquence : 1 séance par semaine pendant 3 mois

Déplacement inclus sur l'île de Montréal.





ATELIER TEAM BUILDING

Concept

Une expérience ponctuelle et participative pour renforcer la cohésion d'équipe tout en découvrant les arts martiaux dans un contexte accessible et convivial.

Groupe : 10 à 15 participants

Durée : 3 heures

Lieu : directement dans votre établissement

Niveau : accessible à tous, aucun prérequis

Atelier Team Building

Une formule dynamique combinant initiation aux arts martiaux, exercices en duo et défis collectifs pour faire bouger l'équipe et créer une expérience hors du cadre quotidien.

1 atelier de 3 heures — 1 200 \$ + taxes

Fréquence : événement ponctuel

Déplacement inclus sur l'île de Montréal.

Objectifs

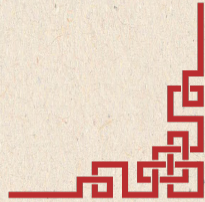
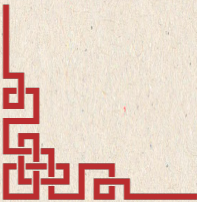
Créer une expérience collective originale

Favoriser la cohésion et les interactions entre collègues

Découvrir de nouvelles habiletés physiques

Bouger et décrocher du quotidien

S'initier aux principes des arts martiaux traditionnels



THÉMATIQUES 1

Wing Chun

Conditionnement physique & Art martial

Une approche dynamique axée sur le conditionnement physique, la coordination et l'apprentissage des principes du Wing Chun. Les participants découvrent des techniques martiales accessibles favorisant les réflexes, la concentration et la maîtrise du mouvement.

Exemple d'une séance de 60 min

- Échauffement & mobilité
- Conditionnement physique
- Techniques fondamentales de Wing Chun
- Maniement d'armes chinoise
- Théorie & questions

Bienfaits recherchés

Entraînement · Coordination · Réflexes · Concentration · Mobilité · Confiance



THÉMATIQUE 2

Tai Chi Santé & Bien-être

Une approche douce axée sur la mobilité, la coordination et les principes du Tai Chi. Les participants découvrent des exercices accessibles favorisant la respiration, la relaxation et la maîtrise du mouvement.

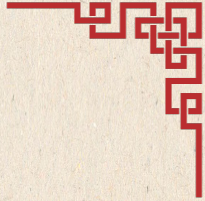
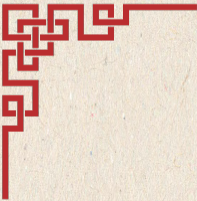
Exemple d'une séance de 60 min

- Assouplissements de base
- Exercices de coordination
- Atelier d'auto-massage
- Relaxation & respiration

Bienfaits recherchés

Mobilité · Coordination · Respiration · Relaxation · Équilibre · Bien-être





INFORMATIONS GÉNÉRALES

Accessible à tous

Aucun prérequis nécessaire.

Les activités sont conçues pour être accessibles aux débutants. Les exercices peuvent être adaptés aux capacités physiques des participants et aucune expérience préalable en Tai Chi ou en arts martiaux n'est requise. L'objectif n'est pas la performance, mais la participation, la découverte et la progression de chacun.

Matériel & espace requis

Matériel : aucun équipement spécialisé requis.

Espace : salle polyvalente, salle de conférence dégagée, gymnase ou tout espace permettant aux participants de bouger confortablement.

Tenue : vêtements confortables permettant une bonne liberté de mouvement.

Pour les activités de Wing Chun, le contenu est adapté à l'espace disponible et au contexte corporatif.

Une activité adaptée à votre équipe

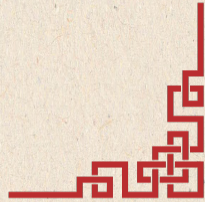
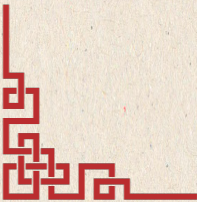
Chaque formule peut être ajustée selon les objectifs de votre organisation, le profil des participants et l'espace disponible.

Tai Chi — Santé & Bien-être

Pour une expérience axée sur la mobilité, la détente et la conscience corporelle.

Wing Chun — Conditionnement physique & Art martial

Pour une expérience plus dynamique axée sur le mouvement, la coordination et la découverte martiale.



CONTACT

Prêt à faire bouger votre équipe ?

Prêt à faire bouger votre équipe ?

Que ce soit pour une pause active sur l'heure du midi, un programme hebdomadaire ou une activité Team Building, nous pouvons adapter la formule aux besoins de votre organisation.

Contactez-nous

École de Kung Fu Nam Anh — Succursale du Plateau Mont-Royal
Tai Chi · Wing Chun · Pak Mei

Téléphone: +1 438 830 9369

Courriel: namyungkungfu@gmail.com

Site Web: shaolinwingchun.com

Réseaux sociaux



Shaolin Wing Chun Nam Anh Kung Fu Plateau Mont-Royal



[shaolinkungfu_montroyal](https://www.instagram.com/shaolinkungfu_montroyal)

Crédit photo : Ana Jovmir

