

# LE KI DOJO

## MASTER CLASS



« Un Espace qui ramène à l'essentiel »

- Existe t-il une façon d'être au plus juste de soi ?
- Comment choisir l'accès direct à la voie intérieure ?
- Quels exercices pratiques permettent de trouver la quiétude dans son quotidien ?

Le sens de ces questions a largement inspiré l'initiative de cet Atelier qui convoque une approche singulière afin de s'entraîner à y répondre.

Il s'adresse à toutes celles et ceux qui sont en quête de développement, d'épanouissement et d'efficacité, tant sur le plan personnel que professionnel.

La pratique des fondamentaux de la Méditation de pleine attention sert en effet de propos à l'intégration d'habiletés particulières en matière de communication, de management et de leadership.

Cette « Master Class » est l'occasion pour chacun d'apprécier et d'enrichir ses modalités de réalisation sur les plans : physique, émotionnel, mental et spirituel:

**« De cultiver la relation avec son propre Maître intérieur »**

La philosophie du Zen participe naturellement à éclairer le sens de son positionnement, de ses actions et de sa contribution, dans tous les instants de la vie au quotidien.

Cet Atelier rend compte de l'étude et de l'expérience de 25 années de pratiques dans le champ des disciplines traditionnelles, des arts martiaux et des Neurosciences, auprès des experts les plus réputés.

Il est proposé depuis plus de 12 ans dans différentes institutions professionnelles, en individuel ou en collectif.

Une séance hebdomadaire se tient désormais au Ki Dojo, 98 Bd des Batignolles, Paris 17

**NOUS SERONS HEUREUX DE VOUS Y ACCUEILLIR**  
**POUR UNE SÉANCE DÉCOUVERTE**  
TOUS LES MARDIS : de 12h30 à 13h30