



Pé na Terra est la synthèse de mon voyage :

« Être les pieds sur Terre »

Je pratique les arts martiaux depuis 20 ans et je suis enseignant en Aïkido (3ème Dan). J'ai choisi cette discipline qui a gardé l'essence même du Wu-Shu : « la seule compétition qui existe est celle avec soi. ». Cette vision permet d'aller chercher en soi notre véritable puissance qui est notre paix intérieure. En complément, j'ai suivi la pratique du Shutaïdo où j'étais instructeur.



En parallèle, j'ai travaillé auprès de familles endeuillées pendant 20 ans. Être à l'écoute, accompagner, guider, était mon rôle de Conseiller Funéraire. J'ai appris l'empathie, la compassion, la discrétion et la présence dans ce passage de vie difficile pour ces familles.

Ce parcours m'a conduit, aujourd'hui, à être thérapeute et à partager mes connaissances pour que chacun profite pleinement de sa Vie.



« La Vie est mouvement et adaptation. Soit vous la subissez, soit vous l'accueillez. »

Avec Pé na Terra, je vous guide pour découvrir cette capacité de sérénité qui sommeil en vous.



06 20 37 27 96



sebastienlemesle.net@gmail.com

www.sebastienlemesle.net

siret n° 793 877 473 00017



Bien-être et Prévention en Entreprise



*avec
Pé na Terra*

06 20 37 27 96 - sebastienlemesle.net@gmail.com

www.sebastienlemesle.net



Entreprise et stress

★ Chaque dirigeant est soucieux du bon fonctionnement de son entreprise pour garantir à ses employés un travail. Ce bon fonctionnement dépend entre autre de l'enthousiasme et de l'investissement des salariés.

★ Cette interdépendance est indispensable et fragile à la fois.

★ Le stress est dû à des facteurs multiples et sa perception est très variable pour chacun. C'est l'accumulation des sources perturbantes qui va créer un déséquilibre, un mal-être puis un burn-out chez une personne. Ces sources sont le travail, la société, la hiérarchie, les collègues, la gestion de son travail, le conjoint, les enfants, la famille ...

★ Les études montrent que le lieu de travail est la première source de stress et que celui-ci représente une charge et un coût important pour l'entreprise.

★ De ce fait, l'entreprise devient le réceptacle et le catalyseur du stress de ses employés.

★ La bonne gestion de ce facteur est essentielle à tous.

★ Trouvez le bon équilibre et l'entreprise deviendra un lieu d'enthousiasme, de valorisation où chacun apportera à l'autre dans un enrichissement mutuel.



Bien-être et prévention

★ Je vous propose de mettre à disposition de vos salariés un bel outil de bien-être.

★ Pé na Terra apporte deux approches en une seule pratique : la méditation guidée d'un côté, pour libérer l'esprit et un ensemble de mouvements pour libérer le corps.

★ Facile à mettre en œuvre, accessible à tous, sans contrainte, Pé na Terra permet de se détendre progressivement, s'alléger des tensions et du stress quotidien.

★ Pé na Terra ne demande aucune maîtrise, juste le plaisir de vivre l'instant présent, d'être à l'écoute de son corps et de ses sensations.

★ Une pratique régulière apporte un bien-être, un détachement face aux perturbations et une meilleur estime de soi.

★ La pratique en groupe permet une complicité, un nouveau regard sur l'autre, de nouveau lien et un esprit d'équipe renforcé.

★ Chaque pratiquant retrouve sa sérénité, son potentiel et sa place. Il rapporte cette joie dans son travail et dans l'entreprise.



Pé na Terra

Son histoire :

★ Pé na Terra est inspiré par les bienfaits de la méditation, la puissance du voyage chamanique et la sagesse des arts martiaux.

★ La quête est d'associer la méditation guidée puis la pratique de différents mouvements pour acquérir un état de complétude en toute simplicité.

★ Cette pratique ne demande aucune maîtrise (respiration, posture, concentration). Elle propose juste la curiosité de se découvrir et de s'ouvrir à l'écoute de ses sensations.

Sa pratique dans l'entreprise :

★ Sa mise en œuvre est aisée.

★ Il se pratique en groupe.

★ Ne demande aucune capacité, ni tenue vestimentaire particulière.

★ Les moyens nécessaires sont une salle et des chaises.

★ Les salariés volontaires viennent pendant 1 heure pratiquer cette méditation guidée et ces gestes doux.

★ Facile à mémoriser, les employés pourront continuer seuls à s'exercer et à apprendre les mouvements pour acquérir un état détendu et lucide en toute situation