

# But de la méthode

**Apporter aux femmes managers, des outils simples, efficaces pour retrouver l'énergie, la concentration et le centrage dans leurs activités aux moments cruciaux**

## Moyens

Des exercices physiques issus des arts-martiaux, adaptés aux hommes et femmes, sans critères d'âge ou de forme physique. Nous vous apprendrons à découvrir les richesses secrètes de votre corps à l'aide d'une douzaine d'exercices simples.

**Le corps physique est utilisé comme point d'appui.**

## Le centrage

La découverte et le contrôle de notre centre de gravité naturel qui est aussi le réceptacle de notre énergie vitale. Les japonais le nomment « HARA », ce qui signifie simplement « ventre ».

**Connaître son centre pour une bonne gestion des émotions.**

## La détente

Contrairement à ce que l'on croit, notre force est plus grande lorsque l'on est détendu.

**La détente est un des piliers de notre enseignement.**

## L'énergie

Comprendre ce qu'est l'énergie vitale qui nous anime.

**Retrouver de l'énergie, l'augmenter, la contrôler.**

## Relaxation, visualisation

Apprendre à relâcher la pression mentale et à visualiser le succès.

**« Esprit calme comme la surface d'un lac » les grands secrets des samourais.**

*Oaki, l'art des guerrières occidentales*

**Francis Sigrist**

Créateur de la méthode OAKI

54600 Villers les Nancy

06 03 81 28 39

[www.femme-management-oaki.lu](http://www.femme-management-oaki.lu)

[fsigrist@francis-sigrist.com](mailto:fsigrist@francis-sigrist.com)

