

KALI COGNITIF EN ENTREPRISE

Une nouvelle approche du sport en entreprise pour développer concentration, coordination (corps et mental), gestion du stress et cohésion d'équipe.

MAINE-ET-LOIRE & TOURAINE — ANGERS, SAUMUR, TOURS

Le Kali Cognitif, un mélange de Kali (art martial philippin) et de boxe anglaise, est enseigné dans **un cadre strictement sécurisé et progressif** : encadrement rapproché, exercices progressifs adaptés, matériel de travail fourni. Aucune expérience ni condition physique particulière n'est requise — chacun avance à son rythme, en toute confiance.

Les bénéfices pour vos équipes

1

Concentration

Ancrage dans l'instant présent, focus mental sous contrainte physique.

2

Gestion du stress

Déroulement structuré et apprentissage du calme sous pression.

3

Confiance en soi

Progression technique visible, sentiment de maîtrise.

4

Cohésion d'équipe

Exercices en binôme qui créent du lien entre collègues.

5

Coordination

Travail moteur et précision gestuelle, transférables au quotidien.

6

Fun

Une pratique conviviale et énergisante, loin de la routine du sport en salle.

Le contenu des sessions



Travail à mains nues, gants ou bâtons de mousse

Des outils pédagogiques progressifs, fournis par le coach et adaptés au niveau de chaque participant.



Un vrai travail cardio

La boxe anglaise apporte intensité et dépense physique, dans une approche technique et cardio.



Une initiation à l'auto-défense

Le Kali transmet des réflexes de protection simples, applicables et rassurants au quotidien.

Le format des sessions

Atelier découverte

45 min **12 max**

DURÉE PARTICIPANTS

Une première séance courte pour découvrir les disciplines.

Cours régulier

1h **12 max**

DURÉE PARTICIPANTS

Un rendez-vous hebdomadaire fixe pour progresser durablement.

Atelier

1h30-2h **12 max**

DURÉE PARTICIPANTS

Une session plus approfondie pour explorer les techniques.

Journée Séminaire

AGENCES & SÉMINAIRES

Sur-mesure **Groupes multiples**

DURÉE PARTICIPANTS

Module clé en main pour vos séminaires, sur site ou en lieu de réception (château, domaine...).

Infos pratiques

- **Aucun prérequis**
Adapté aux débutants complets comme aux salariés déjà sportifs.
- **Groupes de 4 à 12 participants**
Petits groupes pour un encadrement attentif et personnalisé.
- **Matériel fourni**
Gants, bâtons de mousse et tout le matériel nécessaire fournis par le coach, aucun investissement.
- **Sur site ou en salle**
Intervention dans vos locaux ou en structure partenaire à proximité.

Zone d'intervention



Angers



Saumur



Tours

Pour aller plus loin



Découvrez le Kali Cognitif en vidéo

kalicognitif.fr

Envie d'en savoir plus ?

Contactez-moi pour organiser une session dans votre entreprise.

Christophe VIDAL — Coach en arts martiaux

06 95 32 36 03

contact@kalicognitif.fr