

PARCOURS DE FORMATION

# KIKAR

**BOOSTER VOTRE CONFIANCE POUR  
ACCÉDER À VOTRE PROCHAINE ÉTAPE**

Michal Benedick & Nicolas Meyer





KIKAR

## POURQUOI ?

L'étape suivante de votre vie, c'est celle dans laquelle vous incarnez la liberté d'exprimer votre potentiel. Les blocages qui vous en écartent sont levés. Votre direction authentique est enfin claire pour vous. Elle se dessine dans la joie, l'énergie... et la confiance en vous à toute épreuve !

C'est votre nouveau programme. Prenez aujourd'hui 6 mois pour le construire.



KIKAR

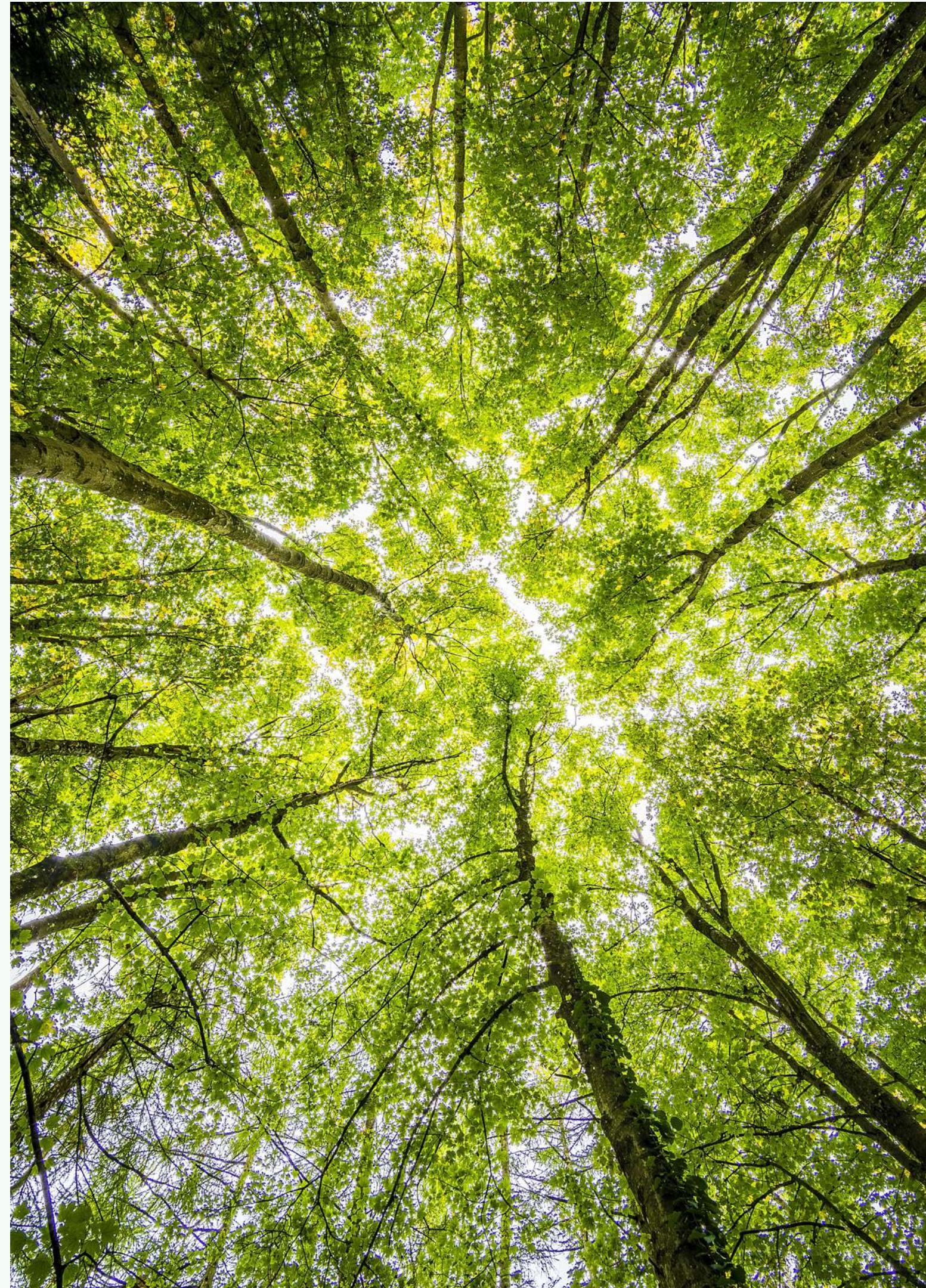
---

## POUR QUI ?

Le parcours est destiné aux chefs d'entreprise :

- en situation de stress intense
- qui doivent être en mesure de prendre des décisions rapidement
- qui se questionnent, cherchent à faire autrement, à gagner en confort de vie
- qui souhaitent aligner leur action avec leurs valeurs
- qui souhaitent apprendre à être en lien avec leur intuition

Le parcours est adapté à la prévention du burn out





KIKAR

---

# OBJECTIFS DU PARCOURS

- Acquérir l'outil **Umotion** pour apprendre à s'aligner et se centrer en toutes circonstances pour retrouver le calme, l'accès à ses ressources et à sa capacité de prise de décision rapide
- Identifier des points de repères corporels et mentaux pour être conscient de son état pour savoir comment réagir et avoir accès à son pouvoir d'action
- Acquérir de la connaissance sur ses modes de fonctionnement
- Arrêter de répondre en « mode automatique » et stopper les épreuves qui se répètent
- Développer son intuition

La pédagogie mise en place par Michal et Nicolas vous entraîne à créer l'alliance entre corps, émotionnel et mental. **Etes-vous prêt à passer à l'étape suivante ?**



KIKAR

---

## RÉPARTITION DU PROGRAMME

- 4 sessions de 2 jours en groupe réparties sur 6 mois. Il est possible de d'intégrer le programme à n'importe quelle session.
- 4 séances individuelles
- 1 à 2 heures de travail personnel chaque semaine avant et entre les sessions collectives



# UNE TECHNIQUE

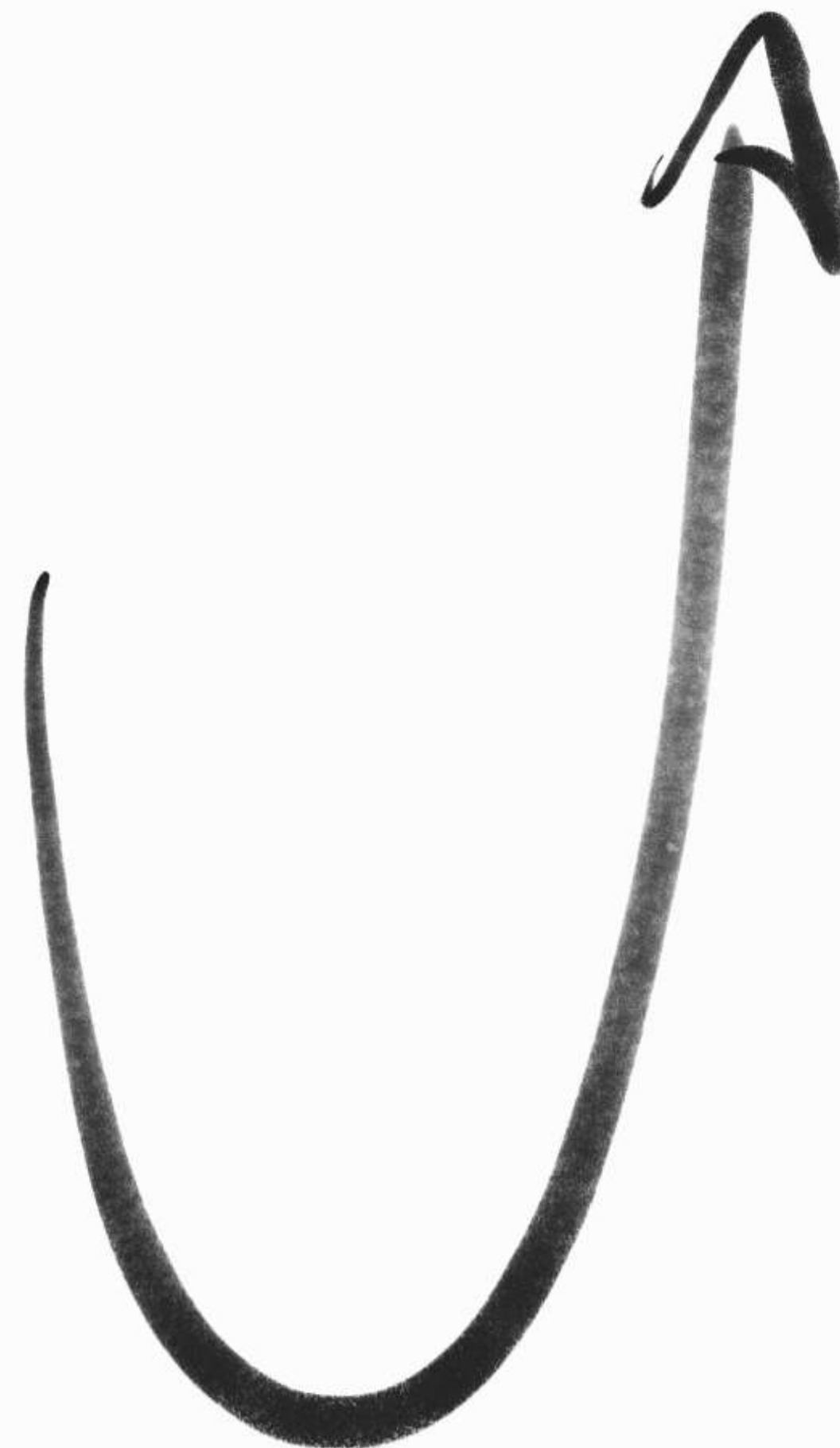
KIKAR

---

## UMOTION : LE GESTE DE LA REGULATION

**Umotion** est l'outil de régulation de base.  
Il est mis en application dans différents protocoles à  
chaque session collective.

**Faites le lien entre intention et action.**



2 jours

## Régulation des émotions et situations récurrentes

Techniques d'ancrage | Régulation des émotions avec Uemotion | Régulation des situations récurrentes

2 jours

## Régulation du corps, l'approche par la santé

Alignement, nettoyage et alignement | Trouver les points de blocage | Soulager à l'échelle du corps ou d'une organisation | Créer sa routine bien-être

2 jours

## Développer son intuition, interroger sa créativité

Protéger son énergie | Prendre des décisions | Entraîner son intuition pour aider, soulager et créer

2 jours

## Programmer un projet, le mental à votre service

Identifier son état de flow dans l'action | Apprendre la visualisation pour poser une intention et programmer un projet

## Parcours en individuel, entre les sessions collectives

Votre parcours KIKAR commence avant les sessions collectives avec l'intention que vous avez posée au démarrage et se développe chemin faisant.

**2 séances**

### Coaching Singularité avec Michal

Exploration de votre zone de flow, votre meilleure contribution, et les conditions dont vous avez besoin pour la vivre.

**Tout au long du parcours**

### Votre intention

Elle est toute personnelle. C'est la direction que vous vous donnez avant l'entrée dans le parcours. Elle est réinterrogée régulièrement.

**2 séances**

### Soin avec Nicolas

Soin thérapeutique manuel, technique de régulation ostéoarticulaire, musculaire, viscérale et énergétique.



## LES FONDATEURS



« Pas de grand discours philosophique, de la pratique, du ressenti, du concret. Des milliers de patients, des milliers de changements.

Le corps comme prétexte pour vous redécouvrir et accéder à votre prochaine étape ! »

Nicolas Meyer,  
Thérapeute manuel et préparateur mental de sportifs de haut niveau,  
Formateur KIKAR



« Qu'est-ce qui permet réellement notre alignement ? Après des années de coaching, de méditation, de voyages, de lectures et de recherche, une évidence se dessine. Tout se joue dans le retour à nos fondamentaux. Etes-vous prêt à explorer ? »

Michal Benedick,  
Coach, Spécialisée dans l'identification de la singularité,  
Superviseuse de coachs,  
Formatrice KIKAR

Qu'est-ce qui permet un réel changement ? C'est la question que nous nous sommes posée à la création de Kikar : en observant nos pratiques respectives de la thérapie manuelle et du coaching, nous avons identifié une séquence fondamentale, présente dans tout changement, à toutes les échelles. Cette séquence est l'essence de Kikar, nous la transmettons aujourd'hui.



# INFOS PRATIQUES

**Inscription validée suite à**  
un entretien téléphonique  
et au versement de l'acompte.

**L'entrée dans le cycle** de 6 mois peut se faire à tout  
moment. Voir les dates à venir sur le site.

## Lieu

Les sessions auront lieu au Nideck (67),  
à 35 min de Strasbourg  
Possibilité d'hébergement et de restauration

## Tarif

Entreprise : 4900€ net (Prise en charge OPCO)  
Particulier : 3600€ net (Prise en charge CPF de 3000€)  
Non assujetti à la TVA  
Frais de déplacement, hébergement  
et restauration non inclus

## Contact

Michal : +33 (0)6 87 01 41 81  
michal.benedick@gmail.com  
**[kikar.team](https://www.kikar.team)**

