

24/04/2015 à 05:00

Laxou : Francis Sigrist et « Femmes responsables »



Des réunions organisées par Marie Boonen, présidente de « Femmes responsables ».

L'association « Femmes responsables » recevait mercredi 22 avril à l'hôtel Ariane pour un dîner suivi d'une réunion-débat, Francis Sigrist, consultant, sur le thème : « L'Art des samouraïs au service des femmes managers ». Il présentait la méthode qu'il a créée afin d'apporter aux femmes managers des outils simples et efficaces pour retrouver l'énergie, la concentration et le centrage dans leurs activités aux moments cruciaux. Ce sujet s'adresse à celles et ceux qui souhaitent améliorer leur performance dans leur travail ou qui manquent parfois d'énergie au quotidien. Depuis 35 ans, Francis Sigrist étudie les arts martiaux japonais mais aussi le yoga et les philosophies orientales, dont il s'est inspiré. La méthode Oaki est une approche moderne de ces domaines au niveau de la forme, elle s'appuie sur plusieurs traditions vivantes au niveau du fond. Elle s'applique à tous les domaines de l'existence : travail, loisirs, sports, foyer. Le but recherché est la détente du corps et de l'esprit mais aussi la recharge énergétique douce. A la fin de chaque séance, ceci est véritablement atteint, avec le sourire. Francis Sigrist s'adresse plus particulièrement aux femmes souvent « plus réceptives » donc plus aptes que les hommes à assimiler une méthode qui leur permet de gérer leurs émotions, leur fatigue, leur stress... Le corps est un support et la méthode est très simple et à la portée de toutes.

Francis Sigrist : créateur de la méthode Oaki, 06.03.81.28.39.