

# Bimalaya

**Visez le sommet.  
Performez autrement.**

**Coaching  
& Accompagnement  
du Sport**



# Bimalaya

**Et si la performance venait de l'intérieur ?**

**Ils s'entraînent dur.  
On les prépare autrement.  
Le corps sait. On l'écoute.**



## LA VISION

**Le sport de haut niveau exige tout. Le corps, le mental, l'énergie, sans relâche.**

**Chez Bimalaya**, on croit qu'on peut exiger l'excellence sans sacrifier l'humain. Performer autrement, c'est performer plus longtemps, plus juste, plus fort.

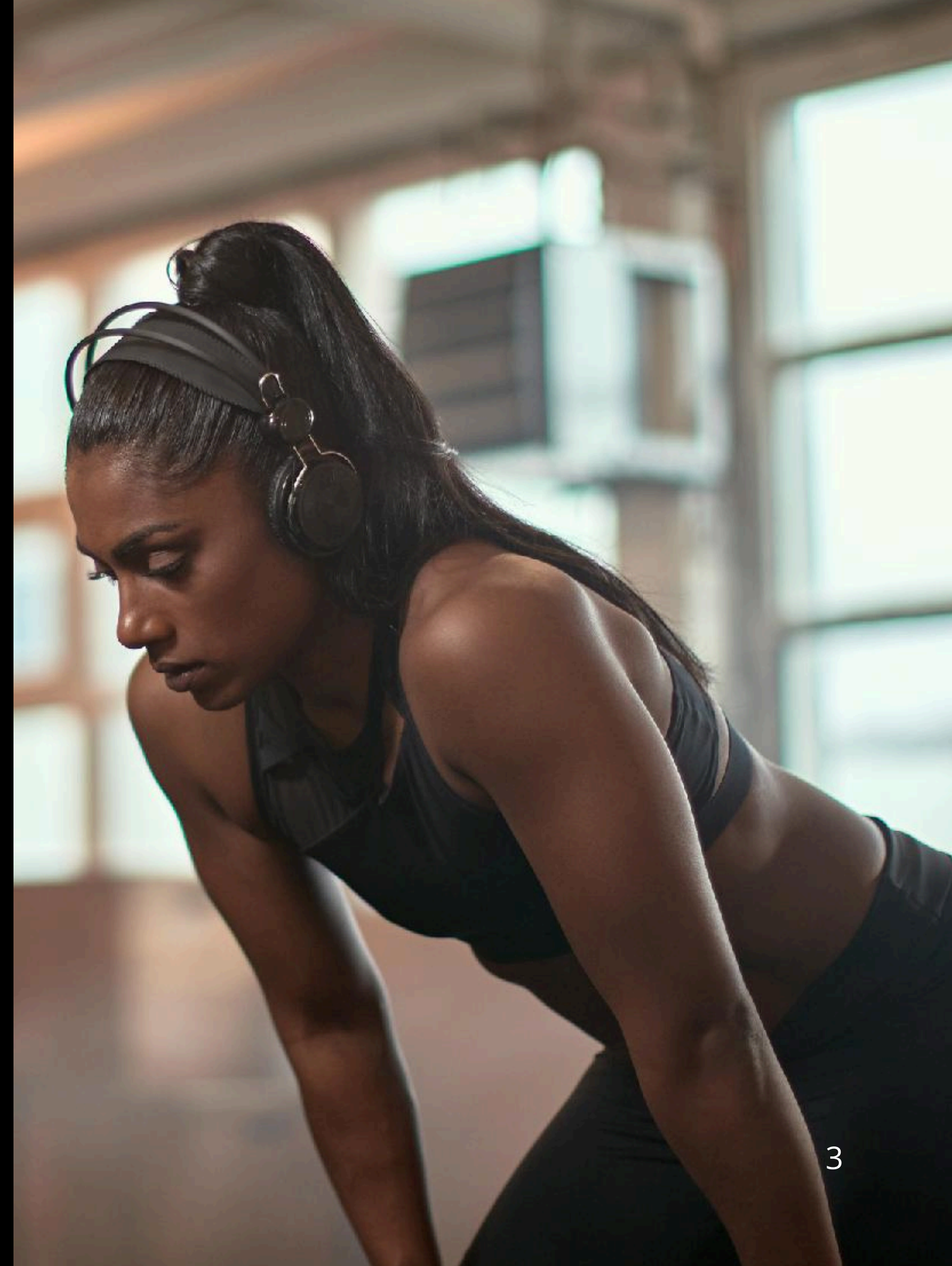
### **Notre approche**

On puise dans des disciplines millénaires et des outils de pointe pour construire des programmes qui changent vraiment les choses :

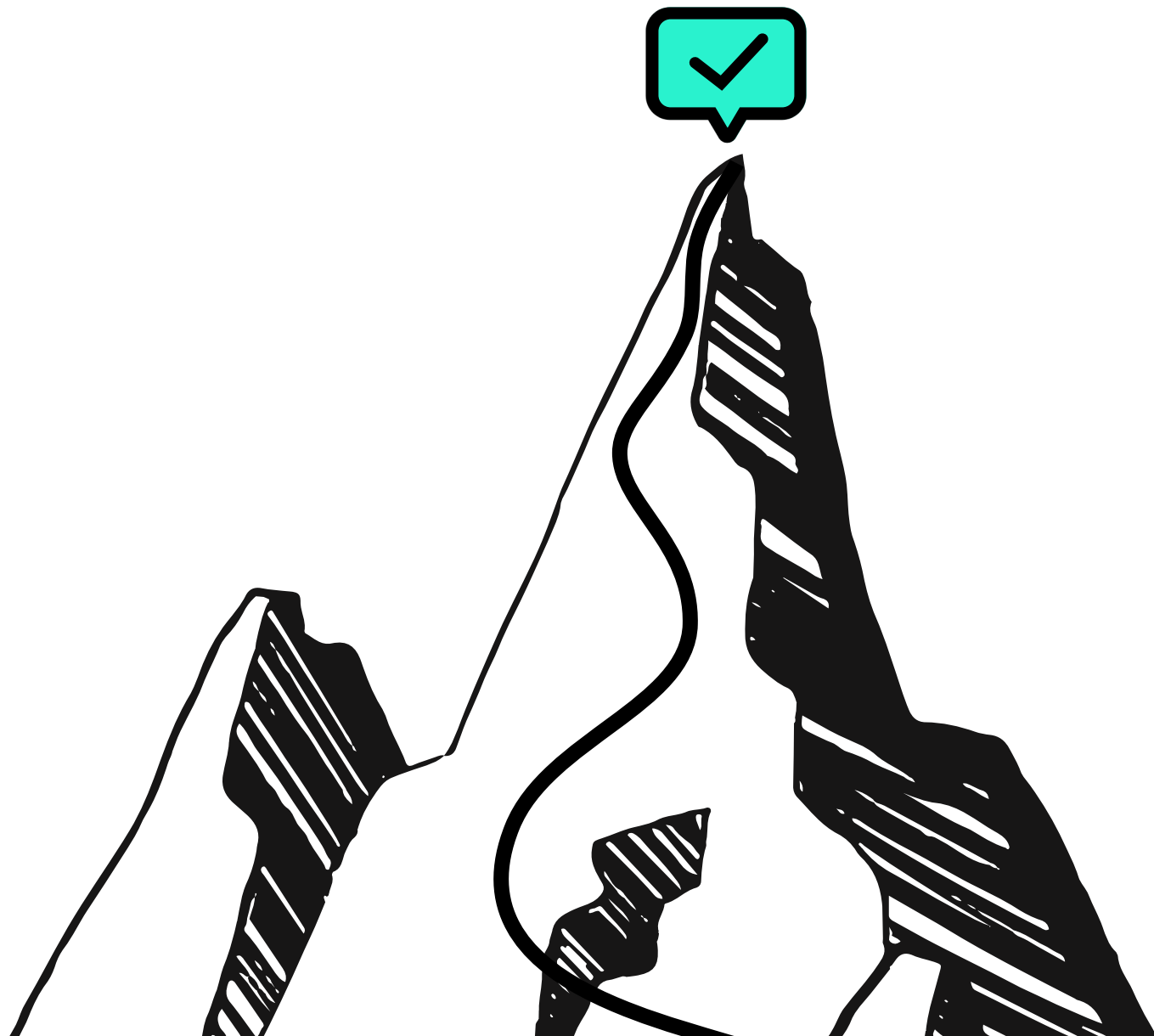
- **Kung Fu Shaolin** : ancrage, intention, maîtrise
- **Qi Gong** : énergie, récupération, prévention
- **MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise)** : équilibre profond, soin, longévité
- **Ostéopathie** : structure, mobilité, prévention des blessures
- **Soft Skills & Intelligence émotionnelle** : mental, leadership, posture sous pression
- **Média-training** : prise de parole, image, gestion des médias

**Concret. Opérationnel. Taillé pour le haut niveau.**

**Pour qui ?** Athlètes de haut niveau · Encadrant·es & staffs · Clubs & Fédérations



## LA RECETTE



✓ Écouter · Sense

✓ Activer · Power

✓ Ancrer · Root

✓ Protéger · Guard

✓ Élever · Rise

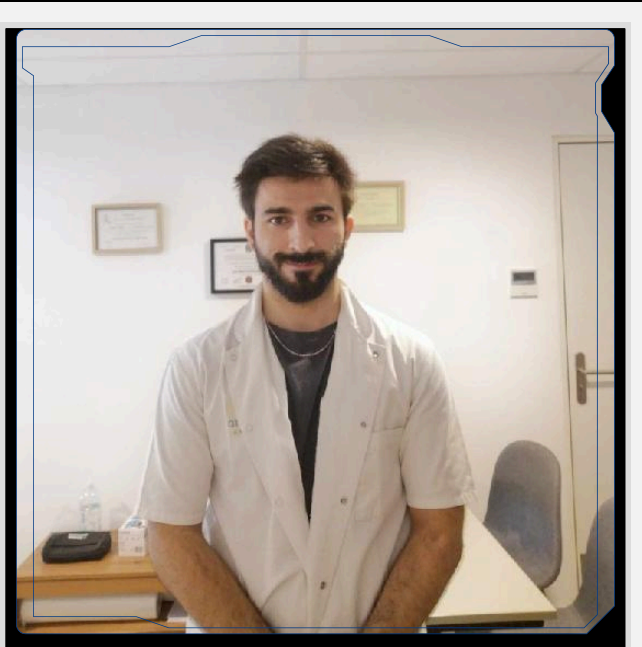
**La force de Bimalaya :**

Unir sciences modernes et sagesse orientales, sans dogme, au service de l'athlète.

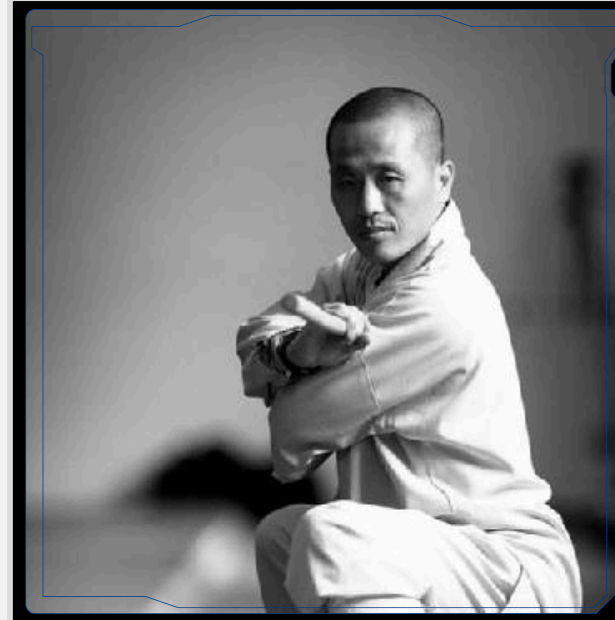
## LA DREAM TEAM

Les meilleures compétences. Au service d'un seul objectif.

L'excellence se construit en équipe.



**Antoine Carron**  
ostéopathe MTC



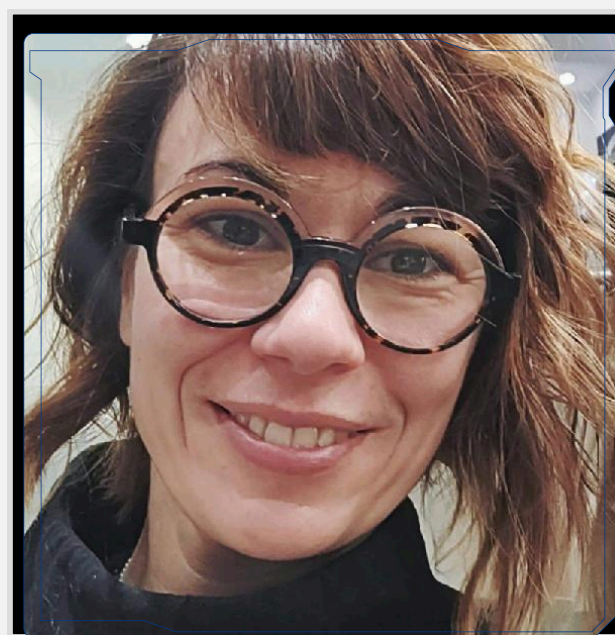
**Maître Shaolin Shi Yan Jun**  
instructeur Kung Fu



**Olivier Gadet**  
coach Soft Skills & PNL



**Séverine Michaud**  
coach Intelligence Émotionnelle

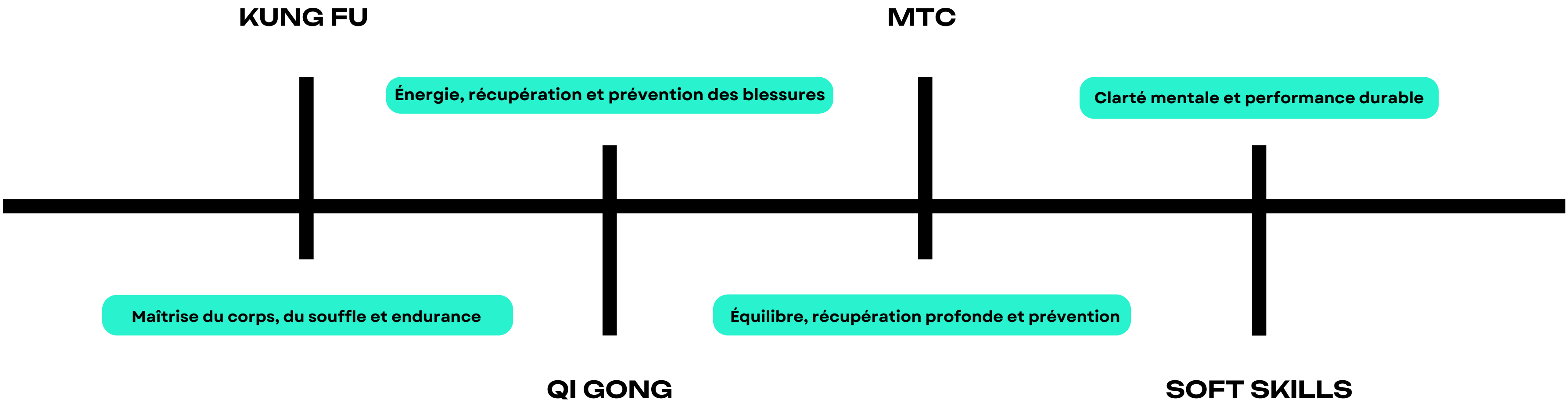


**Kathleen Biaï**  
Tuina & Ventouses (cupping)



**Nathalie Philip**  
coach Media-training

# L'ARSENAL



## L'ARSENAL

**Le Qi Gong est une pratique de respiration et de mouvements lents dédiée à la circulation harmonieuse de l'énergie.**

**Pour les sportif-ves, il constitue :**

- un outil puissant de prévention des blessures,
- un régulateur de la charge physique et émotionnelle,
- un soutien à la récupération tissulaire et neurologique,
- un levier de gestion du stress pré-compétitif.

**Les protocoles de Qi Gong thérapeutique utilisés en sport de haut niveau :**

- réduisent les tensions musculaires résiduelles,
- améliorent la perception corporelle profonde,
- facilitent le retour au calme après l'effort.

### MTC

**La MTC apporte des outils thérapeutiques reconnus et utilisés par de nombreux athlètes internationaux :**

- Ventouses (cupping) : détoxification, relâchement musculaire, récupération accélérée
- Massage Tuina : libération des tensions, optimisation des chaînes musculaires
- Travail énergétique : soutien de l'endurance et de la vitalité
- Régulation du stress via les méridiens liés au système nerveux

**Une approche globale corps-esprit, orientée prévention, maintien de l'état optimal et récupération profonde.**

**Les soft skills sont un levier clé de la performance moderne.**

**Elles permettent à l'athlète de gérer la pression, les relations et les imprévus sans perte de lucidité.**

**Notre approche, ancrée dans le corps et l'expérience, développe :**

- la régulation émotionnelle sous stress,
- la communication juste avec le staff et les coéquipier-es,
- l'adaptabilité et la prise de décision,
- la stabilité mentale sur la durée.

**Des compétences humaines opérationnelles**

**À travers des ateliers pratiques et des mises en situation, les athlètes apprennent à :**

- transformer les émotions en ressources,
- renforcer confiance et posture,
- préserver leur équilibre mental en saison.

**Des soft skills directement mobilisables sur le terrain et au-delà.**

### KUNG FU

**Le Kung Fu développe une intelligence corporelle et mentale rare :**

- coordination et précision,
- stabilité et explosivité maîtrisée,
- posture et gestion de l'espace,
- relâchement dans l'action.

**Il permet aux athlètes de :**

- améliorer la lucidité sous pression,
- renforcer la prise de décision rapide,
- stabiliser les émotions en compétition,
- maintenir l'efficacité dans la fatigue,
- cultiver une présence mentale calme et centrée.

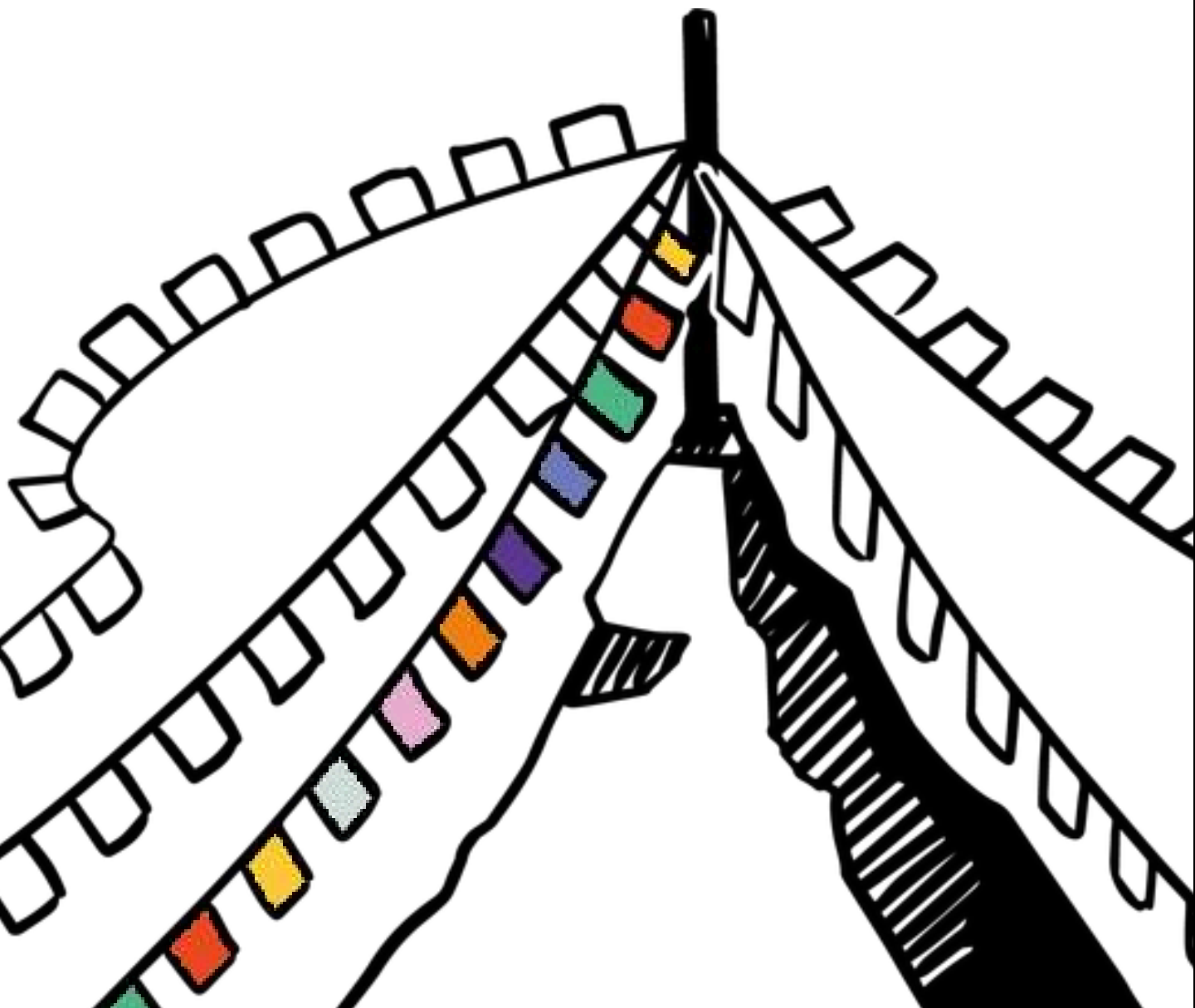
**Une performance qui naît du calme intérieur, et non de la tension.**

### QI GONG

### SOFT SKILLS



## LA MISSION



- ✓ **MENTAL :**  
Forger un mental imbattable sous pression
- ✓ **PUISSANCE :**  
Élever le niveau physique et énergétique
- ✓ **RÉCUPÉRATION :**  
Récupérer vite, repartir plus fort
- ✓ **PRÉVENTION :**  
Protéger le corps, prolonger la carrière
- ✓ **COLLECTIF :**  
Renforcer l'équipe de l'intérieur
- ✓ **LEADERSHIP :**  
Incarner et rayonner au-delà du terrain
- ✓ **RECONVERSION :**  
Transformer l'après en nouveau sommet
- ✓ **IMAGE :**  
Maîtriser sa parole et son impact médiatique

# BIMALAYA ET L'ACCOMPAGNEMENT DES PARA-ATHLÈTES

Chez **Bimalaya**, nous croyons que la performance n'a pas de limites. Forts de notre expertise en accompagnement de sportifs de haut niveau, nous étendons notre engagement aux para-athlètes, reconnaissant leur détermination exceptionnelle et les défis uniques qu'ils relèvent. Notre approche holistique, qui unit sciences modernes et sagesse orientales, est particulièrement pertinente pour soutenir leur parcours vers l'excellence.

## Une Approche Sur Mesure

Nous traitons chaque para-athlète comme un athlète à part entière, en adaptant nos méthodes aux spécificités de leur discipline, de leur handicap et de leurs équipements. Notre coaching est fondé sur trois piliers essentiels :

### 1. Adaptation Biomécanique et Fonctionnelle :

Intégrer l'équipement (prothèse, fauteuil) comme une extension du corps, en travaillant sur la posture, l'équilibre et la prévention des compensations.

### 2. Résilience Mentale et Émotionnelle :

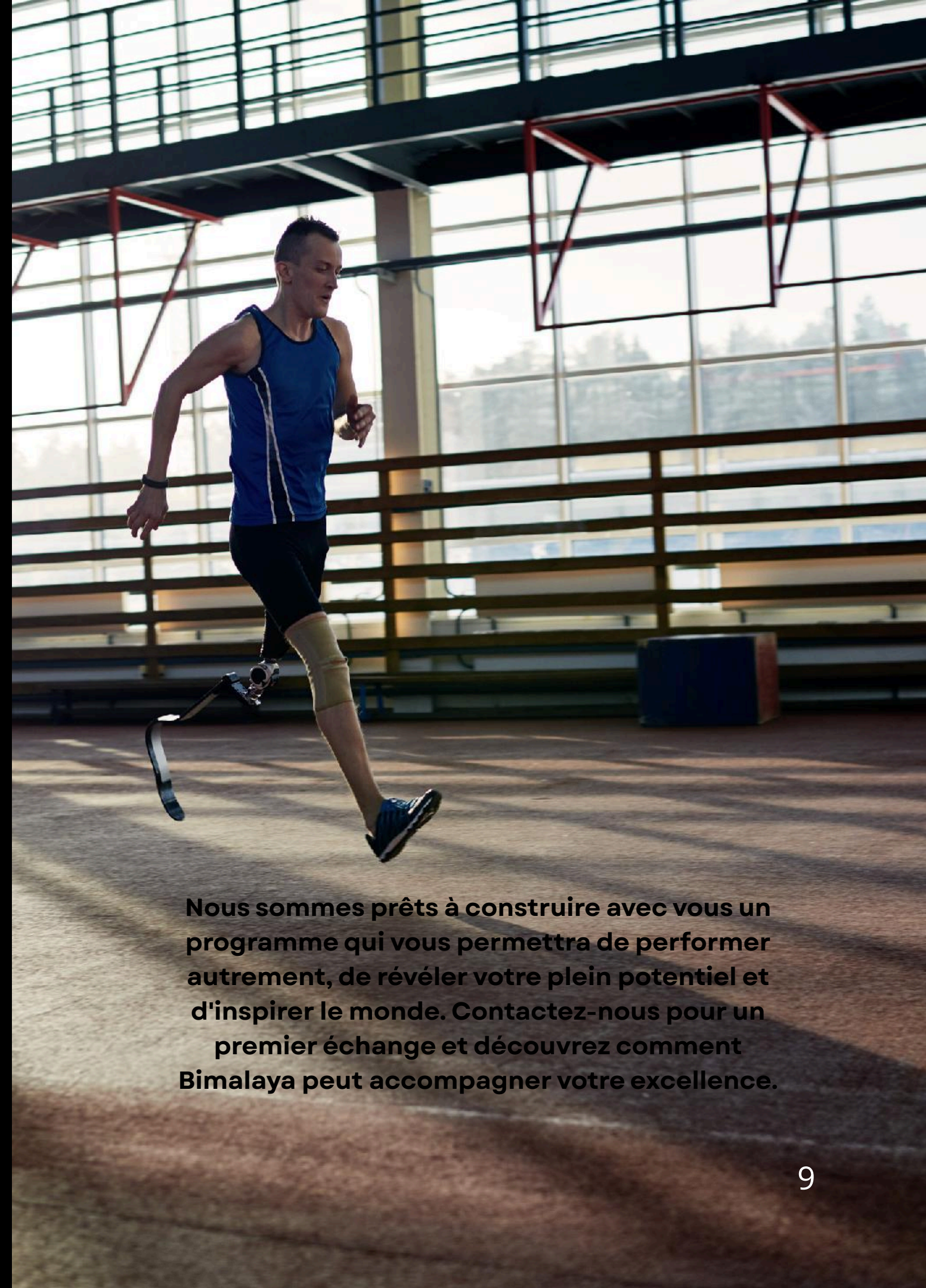
Développer une force mentale inébranlable pour surmonter les obstacles, gérer la douleur, le stress et les pressions liées à la haute performance.

### 3. Optimisation Énergétique et Récupération :

Utiliser des techniques avancées (Qi Gong, MTC) pour gérer la fatigue, optimiser la récupération et maintenir un équilibre énergétique vital.

## Nos Programmes Adaptés

Chacun de nos programmes est conçu pour être flexible et personnalisable. Nous adaptons les outils et les techniques pour répondre précisément aux besoins des para-athlètes, qu'il s'agisse de renforcer la concentration, d'optimiser la récupération, de prévenir les blessures ou de développer leur leadership et leur visibilité médiatique.



Nous sommes prêts à construire avec vous un programme qui vous permettra de performer autrement, de révéler votre plein potentiel et d'inspirer le monde. Contactez-nous pour un premier échange et découvrez comment Bimalaya peut accompagner votre excellence.



**Conçus pour performer.  
Pensés pour durer.**



## Quand le mental devient ton arme principale

### **Intention du programme :**

Le corps peut tout donner. Si la tête suit. Les plus grands athlètes ne sont pas les plus forts — ils sont les plus solides mentalement. Ce programme est conçu pour forger cette solidité : celle qui ne lâche pas sous la pression, qui transforme le doute en décision et l'adversité en carburant.

### **Ce que vit l'athlète :**

Dès la première séance, l'athlète travaille différemment. Plus à l'écoute, plus ancré, plus conscient de ce qui se passe dans sa tête quand l'enjeu monte. Il repart avec des outils concrets, une routine mentale solide et une nouvelle façon d'habiter sa performance — en compétition comme à l'entraînement.

### **Bénéfices clés**

- Un mental qui tient quand tout s'accélère
- Des routines concrètes, testées et reproductibles
- Une confiance qui ne dépend plus du résultat
- Moins de pression subie, plus de performance choisie
- Un athlète plus autonome, plus lisible, plus fort

### **Contenu de l'accompagnement :**

#### **Respiration & énergie**

Techniques Shaolin et Qi Gong pour réguler le système nerveux, stabiliser l'attention et entrer dans l'action avec la bonne énergie.

#### **Rituels pré-compétition**

Construction de routines personnalisées pour transformer le stress en moteur — reproductibles, fiables, taillées sur mesure.

#### **Ancrage & posture**

Travail corporel inspiré du Kung Fu Shaolin pour renforcer la stabilité émotionnelle et la précision dans l'action.

#### **Gestion de la pression**

Outils issus des arts martiaux et du coaching pour rester lucide, décider vite et ne jamais perdre le fil sous l'enjeu.

#### **Récupération mentale**

Pratiques de relâchement psychique pour vider la tête, récupérer vite et aborder chaque échéance avec fraîcheur.

#### **Soft skills & posture du champion**

Confiance, communication, leadership — les qualités qui font les grands athlètes au-delà du geste technique.

✚ Option Media-Training disponible sur tous les programmes  
Renseignez-vous lors de votre premier échange.

#### **Les experts mobilisés**

Maître Shi Yan Jun · Olivier Gadet · Séverine Michaud

# PROG2

## FULL POWER



Élever son niveau.  
Corps, mental, énergie.

### Intention du programme :

Le haut niveau ne récompense pas ceux qui travaillent le plus. Il récompense ceux qui mobilisent le mieux. Ce programme est conçu pour les athlètes qui veulent franchir un cap — en activant simultanément leur énergie, leur puissance mentale et leur efficacité corporelle. Une approche globale, taillée pour ceux qui refusent de plafonner.

### Ce que vit l'athlète :

L'athlète entre dans une expérience intense et concrète. Il apprend à mobiliser ses ressources au bon moment, à entrer dans un état de performance optimal et à le reproduire à volonté. Chaque séance est un entraînement de plus vers la version la plus accomplie de lui-même.

### Bénéfices clés

- Un niveau d'énergie plus élevé et plus stable
- Une puissance mentale activable à la demande
- Une posture corporelle plus affirmée et efficace
- Une performance reproductible dans les moments décisifs
- Un athlète qui monte en niveau — et qui le sait

**Bimalaya**

### Contenu de l'accompagnement :

#### Activation énergétique

Pratiques dynamiques de Kung Fu et Qi Gong pour augmenter le niveau d'énergie disponible, développer la puissance et entrer dans l'action avec une présence maximale.

#### Posture & puissance intérieure

Travail sur les postures fondamentales du Kung Fu Shaolin pour renforcer l'ancrage, la stabilité et l'efficacité du geste sous intensité.

#### Respiration de haute performance

Techniques respiratoires issues des arts martiaux pour canaliser l'énergie, améliorer la concentration et maintenir la lucidité dans l'effort.

#### Mental de champion

Ateliers soft skills et PNL pour renforcer la confiance, développer la détermination et apprendre à décider vite sous pression.

#### Optimisation énergétique

Techniques MTC — Tuina, ventouses, Gua Sha — pour libérer les tensions limitantes, soutenir la vitalité et maintenir un niveau d'énergie élevé sur la durée.

✚ Option Media-Training disponible sur tous les programmes  
Renseignez-vous lors de votre premier échange.

#### Les experts mobilisés

Maître Shi Yan Jun · Antoine Carron · Kathleen Biais · Olivier Gadet



## Prévention intelligente, longévité sportive, performance préservée

### Intention du programme :

La blessure n'est jamais un accident. Elle est presque toujours le résultat d'un corps qu'on n'a pas écouté assez tôt. Ce programme combine l'expertise ostéopathique, la MTC et les arts martiaux pour identifier les déséquilibres avant qu'ils ne deviennent des blessures — et construire un corps capable d'encaisser sans se briser.

### Ce que vit l'athlète :

L'athlète apprend à lire son corps différemment. À repérer les signaux faibles, à corriger les compensations et à construire une solidité qui ne se voit pas forcément mais qui change tout sur la durée. Moins de blessures. Plus de compétitions. Une carrière qui dure.

### Bénéfices clés

- Une réduction significative des blessures de surcharge
- Une meilleure lecture des signaux corporels
- Des déséquilibres détectés et corrigés en amont
- Un corps plus mobile, plus stable, plus résilient
- Une carrière protégée sur le long terme

### Contenu de l'accompagnement :

#### Bilan ostéopathique & énergétique

Évaluation globale des déséquilibres structurels et énergétiques pour identifier les zones de vulnérabilité avant qu'elles ne deviennent des blessures.

#### Renforcement & mobilité fonctionnelle

Travail issu du Kung Fu Shaolin pour développer la stabilité articulaire, améliorer la mobilité et renforcer les chaînes musculaires protectrices.

#### Soins préventifs

MTC Tuina, ventouses et Gua Sha pour entretenir les tissus, prévenir les tensions chroniques et maintenir la circulation énergétique.

#### Gestion du stress physique

Techniques de Qi Gong pour réguler la charge physiologique, prévenir le surmenage et maintenir l'équilibre entre effort et récupération.

#### Éducation corporelle

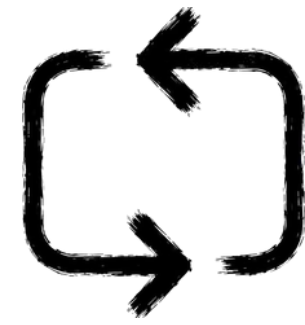
Ateliers pratiques pour apprendre à s'écouter, interpréter les signaux du corps et adapter l'effort en fonction de son état réel.

+ Option Media-Training disponible sur tous les programmes Renseignez-vous lors de votre premier échange.

#### Les experts mobilisés

Maître Shi Yan Jun · Antoine Carron · Kathleen Biais

# PROG4 FULL RESET



Récupération profonde, restauration complète, retour au sommet

## Intention du programme :

La récupération n'est pas du repos. C'est de la performance. Les athlètes qui récupèrent mieux s'entraînent mieux, durent plus longtemps et arrivent en compétition dans un état que les autres n'atteignent pas. Ce programme réunit les outils les plus puissants de la MTC et des arts martiaux pour faire de la récupération un vrai levier de progression.

## Ce que vit l'athlète :

L'athlète découvre un autre rapport à son corps — à l'écoute, intelligent, régénéré. Il repart avec des protocoles concrets, une meilleure compréhension de ses signaux internes et une capacité à récupérer plus vite, plus profondément, à chaque cycle d'entraînement.

## Bénéfices clés

- Une récupération physique plus rapide et plus complète
- Un sommeil de meilleure qualité
- Moins de courbatures, de tensions et de fatigue résiduelle
- Un corps qui repart fort — pas juste reposé

**Bimalaya**

## Contenu de l'accompagnement :

### Qi Gong de récupération

Séquences douces et profondes pour relancer la circulation énergétique, relâcher les tensions musculaires et restaurer la vitalité après l'effort.

### Soins MTC ciblés

Tuina, ventouses et Gua Sha pour libérer les blocages, drainer les toxines et accélérer la régénération tissulaire.

### Régulation du système nerveux

Techniques respiratoires et de centrage issues du Kung Fu Shaolin pour sortir de l'état de stress chronique et favoriser une récupération profonde.

### Récupération mentale & émotionnelle

Pratiques de relâchement psychique pour vider la charge mentale accumulée et aborder chaque nouvelle échéance avec clarté.

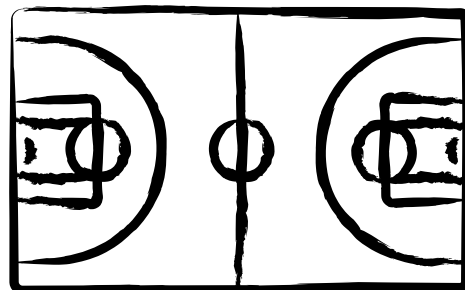
### Protocoles personnalisés

Construction avec l'athlète de routines de récupération adaptées à son calendrier, ses charges et son profil énergétique.

✚ Option Media-Training disponible sur tous les programmes  
Renseignez-vous lors de votre premier échange.

### Les experts mobilisés

**Antoine Carron · Kathleen Biais · Séverine Michaud**



## Cohésion, équilibre collectif et performance durable des équipes

### Intention du programme :

La performance collective ne se décrète pas. Elle se construit — dans les vestiaires, dans les relations, dans l'équilibre de chaque individu qui compose le groupe. Ce programme s'adresse aux clubs qui ont compris que prendre soin de leurs athlètes et de leurs équipes, c'est aussi une stratégie de performance.

### Ce que vivent les athlètes :

L'athlète se sent considéré dans sa globalité — pas seulement comme une performance à optimiser. Il retrouve de l'énergie, du sens, du lien avec ses coéquipiers. Le groupe se ressoude, la communication s'améliore, l'ambiance change. Et les résultats suivent.

### Bénéfices clés

- Un groupe plus soudé et une cohésion renforcée
- Des athlètes plus sereins, plus disponibles, plus engagés
- Une meilleure communication au sein du staff et de l'équipe
- Une réduction du stress collectif et des tensions internes
- Un club attractif qui prend soin de ses hommes

### Contenu de l'accompagnement :

#### Ateliers bien-être collectif

Séances de Qi Gong et de Kung Fu en groupe pour créer du lien, développer la cohésion et réguler collectivement le stress de la saison.

#### Soins individuels

MTC Séances de Tuina, ventouses et Gua Sha pour chaque athlète — un moment de soin personnalisé au cœur d'une dynamique collective.

#### Intelligence émotionnelle & gestion des relations

Ateliers pour améliorer la communication, désamorcer les tensions et développer l'intelligence collective du groupe.

#### Équilibre mental & gestion de la pression

Outils concrets pour aider chaque athlète à gérer le stress de la compétition, les hauts et les bas de la saison, et les exigences du haut niveau.

#### Accompagnement du staff

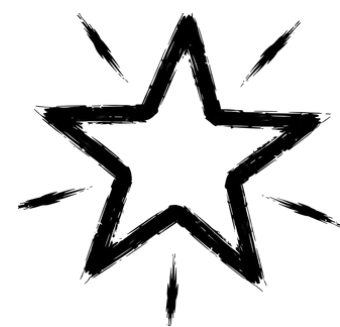
Parce que les encadrants subissent la même pression que les athlètes — sessions dédiées pour les soutenir, les outiller et les aider à mieux accompagner leur équipe.

✚ Option Media-Training disponible sur tous les programmes

Renseignez-vous lors de votre premier échange.

#### Les experts mobilisés

Maître Shi Yan Jun · Antoine Carron · Kathleen Biais · Olivier Gadet ·  
Séverine Michaud



## Leadership, carrière et posture de champion

### Intention du programme :

Les meilleurs athlètes ne sont pas seulement des performeurs. Ce sont des leaders — dans leur vestiaire, dans leur club, dans leur vie. Ce programme s'adresse aux athlètes qui veulent prendre de l'épaisseur : ceux qui aspirent à un rôle de capitaine, de référent, de futur entraîneur ou de figure publique. Parce que le leadership, ça s'entraîne aussi.

### Ce que vit l'athlète :

L'athlète découvre une nouvelle dimension de lui-même. Il apprend à incarner son leadership naturellement, à communiquer avec impact, à inspirer autour de lui et à se projeter dans une carrière qui dépasse le terrain. Il repart avec une posture, une vision et les outils pour les mettre en œuvre.

### Bénéfices clés

- Une posture de leader affirmée et naturelle
- Une communication plus impactante avec le staff et l'équipe
- Une vision de carrière claire au-delà des résultats sportifs
- Une image publique maîtrisée et cohérente
- Un athlète prêt à peser — sur et hors du terrain

### Contenu de l'accompagnement :

#### Leadership & intelligence émotionnelle

Développer la conscience de soi, l'empathie et la capacité à influencer positivement son environnement — les fondations d'un vrai leader.

#### Communication & prise de parole

Techniques de PNL et de coaching pour s'exprimer avec clarté, conviction et impact — en conférence de presse, en vestiaire ou en réunion de staff.

#### Posture & présence

Travail corporel inspiré du Kung Fu Shaolin pour développer une présence physique et mentale forte — celle qui s'impose sans forcer.

#### Gestion de l'image & des médias

Comprendre et maîtriser son image publique, gérer les réseaux sociaux, faire face aux médias avec assurance et authenticité.

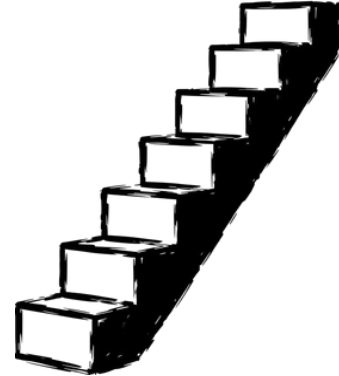
#### Vision de carrière & stratégie

Construction d'une trajectoire de carrière ambitieuse et réaliste — avec des objectifs clairs, un plan d'action concret et une posture professionnelle affirmée.

✦ Option Media-Training disponible sur tous les programmes  
Renseignez-vous lors de votre premier échange.

#### Les experts mobilisés

Maître Shi Yan Jun · Olivier Gadet · Séverine Michaud · Nathalie de Mazières



## Reconversion accompagnée, nouvelle identité, nouveau sommet

### Intention du programme :

Arrêter de compétir, ce n'est pas arrêter d'être quelqu'un. Pourtant, la reconversion est l'une des épreuves les plus difficiles qu'un athlète de haut niveau puisse traverser. Ce programme accompagne cette transition avec la même exigence que celle du sport — pour transformer l'après-carrière en une nouvelle forme de victoire.

### Ce que vit l'athlète :

L'athlète traverse une transformation profonde. Il apprend à se redéfinir au-delà de son sport, à valoriser ce que des années de haut niveau lui ont construit — discipline, résilience, dépassement de soi — et à projeter tout ça dans sa nouvelle vie. Il ne quitte pas le haut niveau. Il en change de terrain.

### Bénéfices clés

- Une transition vécue sereinement, sans rupture brutale
- Une nouvelle identité construite avec force et clarté
- Les compétences du sportif valorisées dans le monde professionnel
- Un projet de vie concret, aligné et motivant
- Un athlète qui rebondit — plus fort qu'avant

### Contenu de l'accompagnement :

#### Bilan & reconstruction identitaire

Travail en profondeur pour identifier qui l'athlète est au-delà de son sport, ce qu'il porte comme valeurs, compétences et ambitions pour la suite.

#### Gestion de la transition émotionnelle

Accompagnement psycho-émotionnel pour traverser le deuil sportif, stabiliser l'état intérieur et aborder la reconversion avec sérénité.

#### Valorisation des compétences sportives

Ateliers pour traduire les qualités forgées dans le sport — discipline, prise de décision, leadership, gestion de la pression — en atouts professionnels concrets.

#### Pratiques corps-esprit

Qi Gong et MTC pour maintenir un ancrage corporel fort pendant la transition et préserver l'énergie et la vitalité hors compétition.

#### Projection & plan d'action

Construction d'un projet de vie concret : vision, objectifs, premières étapes — avec le même niveau d'exigence que la préparation d'une saison sportive.

**+ Option Media-Training disponible sur tous les programmes**  
**Renseignez-vous lors de votre premier échange.**

#### Les experts mobilisés

Antoine Carron · Kathleen Biais · Olivier Gadet · Séverine Michaud



## Media Training: Prendre la parole, maîtriser son image, performer face aux médias

### **Intention du programme :**

Sur le terrain, l'athlète sait ce qu'il fait. Face à un micro ou une caméra, c'est une autre histoire. Pourtant, l'image publique fait partie de la performance globale — elle influence les contrats, les partenariats, la crédibilité et l'héritage d'une carrière. Ce programme prépare les athlètes à prendre la parole avec assurance, authenticité et impact.

### **Ce que vivent les athlètes et les encadrants :**

L'athlète découvre sa propre présence médiatique — ses forces, ses zones d'inconfort, sa voix naturelle. Il apprend à gérer la pression d'une interview, à construire un message clair et à incarner une image cohérente avec qui il est vraiment. Il repart confiant, préparé et prêt à s'exprimer dans n'importe quelle situation.

### **Bénéfices clés**

- Une prise de parole naturelle, confiante et impactante
- Une image publique maîtrisée et authentique
- Une gestion sereine de la pression médiatique
- Des messages clairs, mémorables et cohérents
- Un athlète qui inspire autant hors du terrain que dessus

### **Contenu de l'accompagnement :**

#### **Diagnostic & prise de conscience**

Analyse de la posture, de la voix et du style de communication naturel de l'athlète — identifier ses forces et ses axes de progression.

#### **Techniques de prise de parole**

Outils concrets pour structurer un message, capter l'attention et s'exprimer avec clarté et conviction — en interview, en conférence de presse ou sur les réseaux sociaux.

#### **Gestion du stress médiatique**

Techniques issues du coaching et des arts martiaux pour rester ancré, calme et présent face aux caméras et aux questions difficiles.

#### **Mise en situation & entraînement**

Simulations d'interviews, de conférences de presse et de prises de parole en public — pour ancrer les acquis dans des conditions réelles.

#### **Image & personal branding**

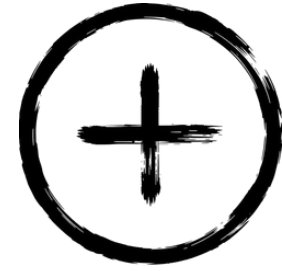
Construire une image publique cohérente, authentique et mémorable — en phase avec les valeurs et les ambitions de l'athlète.

#### **Les experts mobilisés**

Nathalie de Mazières · Olivier Gadet · Séverine Michaud

**On Air** est disponible en programme complet ou en module optionnel sur les programmes Mind First, Full Power, Next Level et Born Leader. Une seule conversation suffit pour trouver la formule qui vous correspond.

## EXTRA MILE ADD ON



**Vous avez des besoins spécifiques ?  
Chaque option se greffe à la carte sur  
l'ensemble de nos programmes.**

**Parlons-en: on construit ce qui vous  
correspond vraiment.**

### **+ Suivi individuel renforcé**

Sessions one-to-one en complément d'un programme collectif — pour les athlètes qui ont besoin d'un accompagnement plus personnalisé.

### **+ Bilan énergétique & ostéopathique**

Séance de diagnostic approfondi en début de programme — pour partir sur des bases précises et adapter l'accompagnement au profil réel de l'athlète.

### **+ Programme sur mesure staff & encadrants**

Parce que les coachs, préparateurs et managers subissent la même pression que les athlètes — un accompagnement dédié à ceux qui accompagnent.

### **+ Conférence de sensibilisation**

Une session de découverte pour présenter l'approche Bimalaya à un club, une fédération ou un centre de formation — avant tout engagement.

### **+ Audit de l'équipe**

Diagnostic collectif pour identifier les besoins prioritaires du groupe avant de construire un programme adapté.

### **+ Option Media-Training**

disponible sur tous les programmes. Renseignez-vous lors de votre premier échange.

**Pour aller plus loin, nos dispositifs premium offrent des expériences uniques et immersives, adaptées aux athlètes de haut niveau et aux équipes élite.**



**PREM1**  
**FIELD LAB**



## ***Clinique de Récupération Mobile***

La récupération qui vient à vous.

Là où vous performez.

### **Intention du programme :**

En compétition, tout s'accélère. Les corps encaissent. Les têtes chauffent. Et c'est précisément là — entre deux matchs, entre deux épreuves, au cœur de l'événement — que la récupération fait la différence entre ceux qui tiennent et ceux qui lâchent. Le Field Lab déploie une clinique de récupération complète directement sur site de compétition : tournoi, championnat, meeting, coupe. Aucun déplacement. Aucune rupture de concentration. Juste les bons outils, au bon endroit, au bon moment.

### **Ce que vit l'athlète :**

Entre deux rencontres, l'athlète passe entre les mains de l'équipe Bimalaya. En une heure, les tensions musculaires lâchent, le système nerveux se régule, la tête se vide. Il repart sur le terrain dans un état que ses adversaires n'ont pas — récupéré, ancré, disponible. Pas juste reposé. Prêt.

### **Bénéfices clés**

- Une récupération physique rapide et ciblée entre les épreuves
- Un reset mental immédiat sous pression de compétition
- Un avantage concret sur des adversaires qui ne récupèrent pas mieux
- Une présence Bimalaya sur site — discrète, efficace, professionnelle

### **Contenu de l'accompagnement :**

#### **Ventouses & Tuina ciblés**

Soins individuels courts et ciblés pour libérer les zones de surcharge, drainer les toxines et relancer la récupération musculaire entre les épreuves — sans alourdir le corps ni perturber la concentration.

#### **Qi Gong de récupération active**

Séquence guidée pour relancer la circulation énergétique, relâcher les tensions résiduelles et restaurer le niveau d'énergie disponible — sans fatigue supplémentaire.

#### **Reset mental Shaolin**

Protocole court inspiré de la tradition Shaolin — respiration, ancrage, centrage — pour évacuer la pression de l'épreuve passée et aborder la suivante avec un mental frais et une intention claire.

#### **Accompagnement du staff**

Parce que les encadrants vivent la même tension que les athlètes sur un événement — soins et outils dédiés pour leur permettre d'accompagner leur équipe depuis un état stable et lucide jusqu'au bout de la compétition.

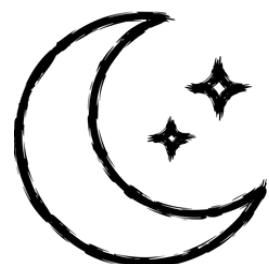
✚ Option Media-Training disponible sur tous les programmes.  
Renseignez-vous lors de votre premier échange.

#### **Les experts mobilisés**

Maître Shi Yan Jun · Kathleen Biais · Antoine Carron

**PREM2**

**THE NIGHT BEFORE**



## **Protocole de préparation la veille de compétition**

La nuit d'avant change tout.

### **Intention du programme :**

La veille d'une compétition, tout est déjà joué physiquement. L'entraînement est fait. Le travail est là. Ce qui se passe dans les heures qui précèdent — dans la tête, dans le corps, dans le sommeil — c'est ce qui va décider si tout ce travail s'exprime pleinement ou se noie sous la pression. Les grands athlètes ne laissent pas cette nuit au hasard. Ce programme non plus. The Night Before est un protocole premium déployé la veille d'une échéance décisive — finale, match retour, championnat, sélection — pour que l'athlète se couche dans le meilleur état possible. Et se réveille prêt.

### **Ce que vit l'athlète :**

L'athlète arrive avec la pression du lendemain dans le corps. Il repart avec quelque chose de rare : la certitude d'avoir tout préparé — jusqu'à la dernière heure. Les pensées parasites s'éteignent. Les muscles lâchent. Le souffle se pose. Il s'endort autrement. Il se réveille ancré, lucide, disponible pour ce qu'il a préparé pendant des mois. La compétition peut commencer.

### **Bénéfices clés**

- Un endormissement facilité et un sommeil de qualité supérieure
- Une charge mentale vidée avant l'échéance décisive
- Un corps relâché, sans tension résiduelle au réveil
- Un ancrage mental solide dès le lever
- Un athlète qui aborde la compétition dans son état optimal — pas dans son état par défaut

### **Contenu de l'accompagnement :**

#### **Soin MTC de relâchement**

Séance de Tuina et ventouses ciblée sur les zones de tension accumulées — pour libérer ce que l'entraînement et le stress pré-compétitif ont verrouillé dans le corps. Ni trop intense, ni trop passif : juste ce qu'il faut pour que le corps lâche sans perdre son tonus.

#### **Régulation du système nerveux**

Techniques respiratoires et de centrage issues du Kung Fu Shaolin pour sortir de l'état d'hyperactivation, calmer le système nerveux et préparer le corps à une récupération nocturne profonde.

#### **Protocole mental Shaolin**

Séquence guidée d'ancrage et de visualisation inspirée de la tradition Shaolin — pour poser l'intention du lendemain, éteindre les pensées parasites et entrer dans la nuit avec une clarté mentale réelle.

#### **Protocole de sommeil personnalisé**

Construction avec l'athlète d'un rituel de coucher adapté à son profil — respiration, posture, séquence mentale — reproductible à chaque veille de compétition, partout, sans assistance extérieure.

#### **Activation matinale (option J+1)**

Courte séquence de réveil énergétique — Qi Gong et respiration Shaolin — pour allumer le corps et le mental le matin de la compétition, sans sur-sollicitation. L'interrupteur qui dit : c'est maintenant.

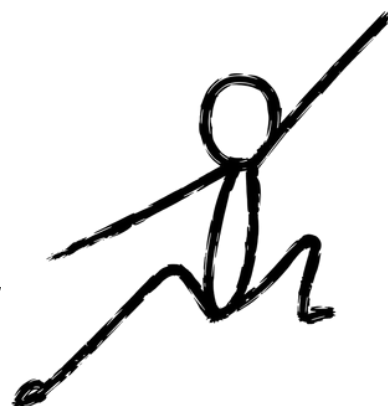
✚ Option Media-Training disponible sur tous les programmes. Renseignez-vous lors de votre premier échange.

#### **Les experts mobilisés**

Maître Shi Yan Jun · Kathleen Biais · Séverine Michaud

# PREMIER

## SHAOLIN RETREAT *La Retraite Haut Niveau*



Quand l'excellence se vit  
avant de se jouer.

### Intention du programme :

Les grands athlètes ne se préparent pas seulement sur le terrain. Ils se préparent dans leur tête, dans leur corps, dans leur énergie. Cette retraite de 2 jours en immersion totale plonge l'athlète ou l'équipe au cœur de la tradition Shaolin — pour en ressortir plus ancré, plus vif, plus soudé. Un reset complet. Une élévation réelle.

### Ce que vit l'athlète :

Dès la première heure, quelque chose change. Le rythme ralentit — et c'est précisément là que la performance s'affine. L'athlète découvre ce que les moines Shaolin savent depuis des siècles : que la puissance maximale naît du silence intérieur. Il repart avec une énergie restaurée, une concentration affinée et — pour les équipes — un lien humain renforcé qui transforme le collectif.

### Bénéfices clés

- Une récupération profonde, cellulaire et mentale
- Une concentration aiguisée et un ancrage corps-esprit renforcé
- Un niveau d'énergie restauré avant une échéance décisive
- Une cohésion d'équipe construite dans l'expérience, pas dans la théorie
- Une expérience rare — qui laisse une trace durable

### Contenu de l'accompagnement :

#### Qi Gong de puissance

Séquences dynamiques et méditatives pour réveiller la circulation énergétique, libérer les blocages et activer les ressources profondes du corps — dès le premier matin.

#### Posture & ancrage Shaolin

Travail corporel inspiré des fondamentaux du Kung Fu Shaolin pour développer la stabilité, la présence et la précision dans l'action — au service de la performance sportive.

#### Relaxation profonde

Protocoles de relâchement guidé pour sortir des états de tension chronique, restaurer le système nerveux et induire une récupération que le repos ordinaire ne permet pas.

#### Soins MTC : Tuina & ventouses

Séances individuelles de massage Tuina et de cupping pour libérer les tensions musculaires accumulées, drainer les toxines et accélérer la régénération tissulaire en profondeur.

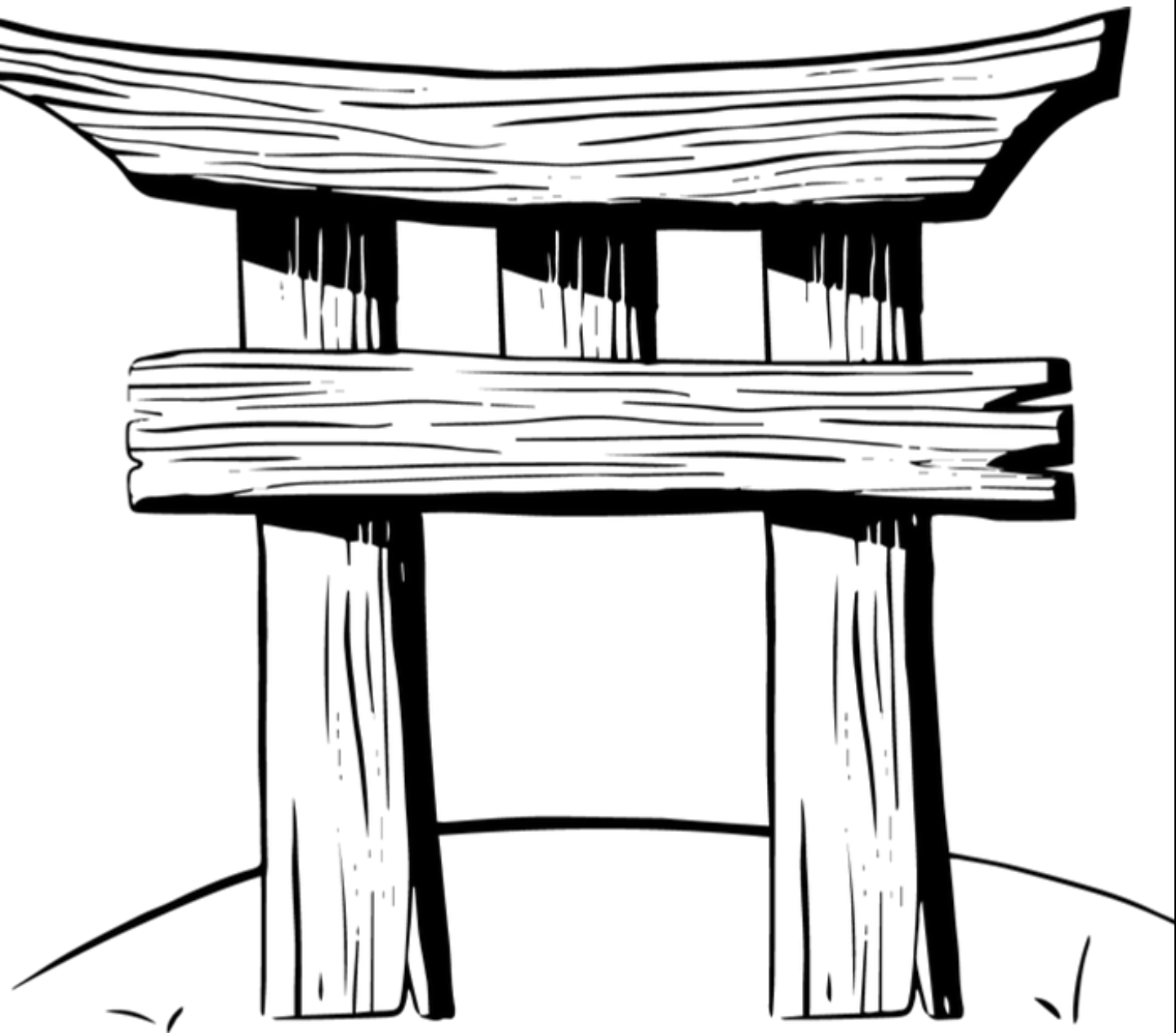
#### Rituel de cohésion collective (pour les équipes)

Pratiques partagées de Qi Gong et de posture Shaolin en groupe — pour créer du lien dans l'effort, synchroniser les énergies et construire une cohésion qui se ressent sur le terrain.

#### Les experts mobilisés

Maître Shi Yan Jun · Kathleen Biais · Antoine Carron

## BIMALAYA INTERVIENT AUSSI SUR :



- ✓ la santé mentale & la prévention des RPS
- ✓ la communication & la gestion des conflits
- ✓ le management & la cohésion d'équipe
- ✓ la sécurité, la QHSE, la RSE & la SST

### La force de Bimalaya :

Unir sciences modernes et sagesse orientales, sans dogme, au service de l'athlète.

## Prêt à performer autrement ? Parlons-en.

Prenons le temps d'un échange pour construire ensemble  
le programme adapté à vos ambitions.

 **PRENDRE RDV MAINTENANT**



 **contact@bimalaya.fr**

 **02 47 45 12 07**

 **www.bimalaya.fr**

