



Les Gardiens du Qi

un jeu d'intelligence collective
pour comprendre les dynamiques
de groupe.

ATELIER DE GROUPE — 15 À 20 PARTICIPANTS

Expérimenter les mécanismes du stress pour mieux le prévenir.

1. Un format ludique
*pour aborder
les tensions
relationnelles sans
confrontation directe*

CETTE ANIMATION IMMERSIVE DE 3 HEURES transporte les participants dans un **village de la Chine du XVII^e siècle**. Répartis en équipes, ils incarnent différents habitants confrontés à une attaque de brigands qui bouleverse l'équilibre du village.

Pour protéger leurs intérêts tout en assurant la survie de la communauté, **ils devront coopérer, négocier, gérer les tensions et prendre des décisions collectives** dans un contexte d'incertitude.

2. Comprendre
*comment les choix
individuels
façonnent l'équilibre
du collectif*

**3. Prendre du recul
sur son propre
fonctionnement**
*en identifiant les
facteurs qui aggravent
ou apaisent son état
émotionnel*

Au fil du jeu, les participants expérimentent concrètement **comment le stress influence les comportements individuels et collectifs** : une décision prise sous pression peut modifier les relations, fragiliser l'équilibre du groupe ou, au contraire, renforcer la coopération. L'expérience se prolonge par un temps d'échange qui permet de **faire le lien avec les situations rencontrées au travail et d'identifier les mécanismes favorisant ou limitant les tensions au sein d'une équipe**.

CE QUE LES PARTICIPANTS EXPLORENT PENDANT L'ATELIER

- Découvrir les **principes de l'énergétique chinoise** à travers la théorie des 5 mouvements et leur lien avec les émotions.
- Repérer les **premiers signes de déséquilibre** grâce aux manifestations corporelles et psychiques.
- Mieux distinguer ce qui **alimente une tension et ce qui contribue à l'apaiser**.
- **Expérimenter la régulation collective** : comment un groupe peut retrouver un équilibre sans reposer uniquement sur la gestion individuelle du stress.
- Repartir avec **des repères corporels simples à mobiliser** dans les situations de tension professionnelle.

Modalités d'organisation

• GROUPE

15 à 20 participants répartis en 3 à 4 équipes

• MATÉRIEL

Fourni par l'animatrice : fiches personnages, plateau, objets de jeu

• DURÉE

3h par animation dont 2h de jeu et 1h de débrief

• ESPACE REQUIS

Salle permettant à 3-4 groupes de travailler simultanément

• PRÉREQUIS

Aucun

• TARIF SESSION PILOTE

Tarif préférentiel réservé aux organisations partenaires du lancement, en échange d'un retour d'expérience structuré. Nous consulter pour un devis adapté à votre effectif.

• FORMAT

Présentiel, dans vos locaux ou un lieu adapté

Témoignages de participant-es. :

« Outre l'excellent moment passé, j'ai trouvé cet atelier utile pour mieux me connaître et comprendre mes interactions avec les autres. J'ai pu faire le lien entre une situation de déséquilibre dans le jeu et une situation personnelle et trouver des pistes pour mieux la gérer. » Elise F.

« J'ai vraiment apprécié les interactions du jeu et la manière imagée et incarnée de représenter les 5 mouvements, ce qui m'a permis de mieux comprendre l'impact de mes interactions avec le groupe sur mes émotions. » Chloé S.



L'approche Nei Guan

NEI GUAN conçoit **des ateliers collectifs** qui associent **énergétique chinoise, pratiques corporelles et pédagogie participative**.

Avec **Les Gardiens du Qi**, cette démarche est transposée au monde professionnel : grâce au jeu, les participants explorent ensemble les mécanismes à l'œuvre dans un collectif et construisent leurs propres apprentissages à partir de l'expérience.

La pédagogie repose sur l'expérimentation :

le groupe devient un espace d'apprentissage, la mise en situation remplace le cours magistral, et chacun repart avec des **repères concrets, directement mobilisables dans son quotidien professionnel**.

Les ateliers proposent **un regard différent sur les liens entre le corps, les émotions et les interactions humaines**. Cette rencontre avec un autre modèle de compréhension du vivant crée un décalage fécond, qui favorise la prise de recul, l'émergence de nouvelles perspectives et le développement de la conscience de soi.

L'animatrice : Minh Maudoux

Diplômée en arts et design à Londres, formée à l'énergétique chinoise et pratiquante d'arts martiaux de longue date, j'ai travaillé pendant plus de dix ans dans le secteur humanitaire, autour de la **sensibilisation du grand public aux enjeux sociétaux**.

Ce parcours nourrit aujourd'hui une approche qui relie **sagesse chinoise, pratiques corporelles et éducation populaire**.

Informations et contact : <https://www.neiguan.fr> | minh@neiguan.fr | tél. 06.34.07.17.12

Nei Guan fait partie de Coopaname - Société Coopérative Ouvrière de Production Anonyme à capital variable RCS Paris 448 762 526 - APE : 7022Z - N° Intracom : FR49 448 762 526 - 3/7 rue Albert Marquet 75020 Paris