



WUDEMEN  
Conseil & Formation

**WUDEMEN**

83, rue du Faubourg-Saint-Martin - 75010 Paris  
06 63 74 77 72 / [contact@wudemen.com](mailto:contact@wudemen.com)



« Quæris, inquit, quid profecerim ? Amicus esse mihi. »  
Multum profecit : nunquam erit solus.  
Scito hunc amicum omnibus esse.

Sénèque (ca. 4-65), Lettre VI.

## Formations spécialisées

Particuliers  
&  
Professionnels

wudemen.com

Pour plus de détails  
sur la démarche  
Wudemén :

[wudemen.com/  
documentation](http://wudemen.com/documentation)

## DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

- Objectifs :
- Épanouir sa présence au monde.
  - Cultiver une quiétude pérenne.
  - S'accorder avec soi-même.
  - Composer avec ses émotions.
  - Gérer les situations de stress et le sentiment d'angoisse.

## LA MÉTHODE

Voilà **plus de vingt ans** que nous étudions les champs d'application des exercices du **taoïsme** et de la **philosophie antique**. L'enseignement que nous dispensons est le fruit de nos recherches et de notre propre pratique.

La formation proposée constitue un **accompagnement individualisé** permettant de mieux comprendre les principes fondamentaux et de les intégrer par soi-même. Cette approche heuristique procède d'une double démarche qui concilie **l'apprentissage réflexif et corporel**. Les principaux axes de travail sont les suivants :

- L'appréhension à visée pratique de quelques textes classiques issus des philosophies existentielles.
- La prise de conscience, par l'observation et l'analyse, des processus comportementaux et situationnels.
- La présence dans l'instant et le détachement des projections.
- La perception.
- L'intention et la levée des inhibitions.
- La gestion du penser, du vouloir, de l'agir et du non-agir.
- La gestion des émotions.
- La gestion de l'acte communicationnel.



Pour un meilleur accompagnement, les séances de travail sont individuelles.  
Toutefois, des aménagements sont possibles pour les entreprises.

Durée des séances : 1 heure.

Formations éligibles  
au  
CPF (DIF)

Tarifs adaptés  
aux revenus  
et  
disponibles  
sur le site Internet

### Particulier

Une première séance gratuite et sans engagement pour définir les axes de travail les mieux adaptés au besoin.

1 à 10 séances réparties dans le temps selon un rythme individualisé de progression.

Généralement, 3 à 5 séances suffisent pour obtenir des résultats et un début d'autonomie.

### Entreprise

#### FORMULE A :

Un forfait de 3 séances individuelles à répartir selon un rythme adapté.

#### FORMULE B :

Une séance d'initiation en groupe de 10 participants maximum avec un rappel individualisé quelques semaines plus tard.

*(durée de l'initiation : 3 heures)*

wudemen.com

#### Nous travaillons avec :

- Des particuliers de tous horizons.
- Le monde de l'entreprise.
- Des psychothérapeutes.
- Des éducateurs spécialisés...

#### LE FORMATEUR : Olivier Boutonnet

- Sinologue et professeur de chinois.
- Historien du taoïsme et des traditions érémitiques en Chine ancienne.
- Membre associé d'un laboratoire du CNRS.
- Membre de l'European Network for the Study of Religions in China.
- Auteur d'études universitaires portant sur des textes anciens du taoïsme.
- Pratiquant et chercheur sur les champs d'application des « exercices spirituels » hérités notamment du taoïsme et de la philosophie antique.
- Expert en développement personnel.
- Maître de thé diplômé d'État en Chine.

#### Autres activités :

- Professionnel de la défense et de la sécurité individuelle.
- Formateur au ministère de la Défense.
- Expérience authentique du terrain et des situations critiques.
- Diplômé d'État en arts martiaux.

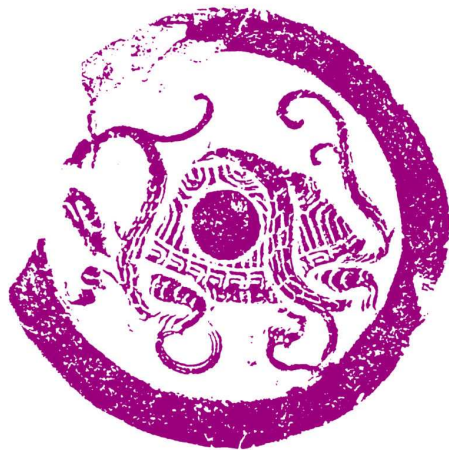
*Nous sommes à votre disposition pour  
toute information supplémentaire.*

Assurance  
professionnelle

Organisme agréé  
DDCS

N° de SIRET :  
808 768 386 000 27





WUDEMEN

83, rue du Faubourg-Saint-Martin - 75010 Paris

06 63 74 77 72 / [contact@wudemen.com](mailto:contact@wudemen.com)

[wudemen.com](http://wudemen.com)