

# MMA CAMP DUNKERQUE

AVEC **TOM DUQUESNOY**



▶ Préparation Physique

▶ Entraînements de MMA

▶ Méditation

▶ Spiritualité

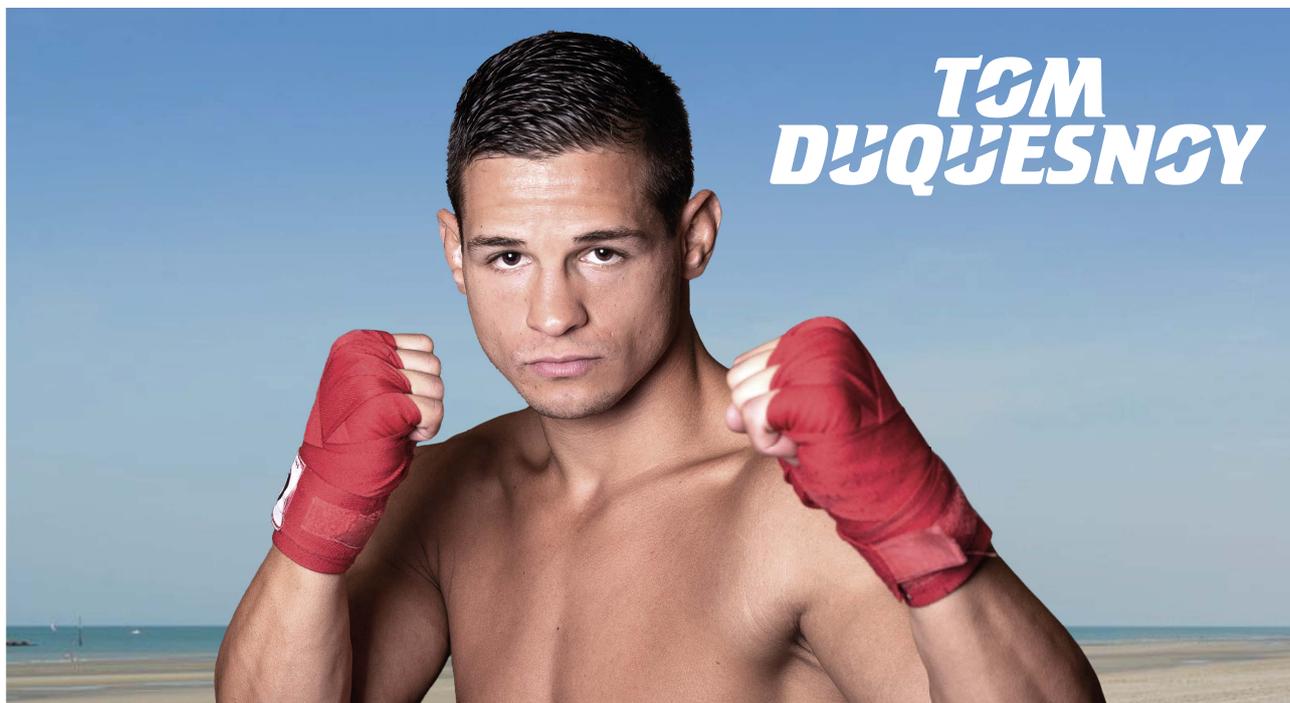


Renseignements :

**+33 7 77 80 10 25**

[www.tomduquesnoyspirit.com](http://www.tomduquesnoyspirit.com)

**Venez vous entraîner avec moi  
lors d'un séjour exceptionnel d'une semaine  
à Dunkerque (Hauts-de-France) !**



L'art du combat est un enseignement complet qui prends en compte les différents aspects psychologiques, physiques, techniques et philosophiques. La pratique du MMA propose une approche holistique qui facilite la quête vers la connaissance de soi. Tout comme le philosophe combat par le biais de ses idées dans le but d'atteindre la sagesse, le combattant lui, apprend à se connaître grâce au dialogue physique pour progresser dans sa recherche intérieure. C'est un acte d'amour envers soi-même et son adversaire que de décider le temps d'un moment d'échange pugilistique de partager ses émotions de manière intense et ouverte.

Ce séjour, au parfum estival, sera l'opportunité pour nous de vous transmettre un enseignement complet (technique, physique et spirituel). Ca sera l'occasion de visiter les techniques que j'ai pu apprendre ces treize dernières années à travers le monde et les grandes cultures du combat, de partager des moments ensemble en évoluant vers la voie du « mieux » se connaître, et enfin, de se réunir pour un moment de cohésion et de bien-être grâce aux belles valeurs du sport.

**Tom DUQUESNOY**  
Plus loin dans le combat

# Hébergement



Placé dans un hôtel à quelques centaines de mètres de la plage et de la salle d'entraînement. Vous pourrez vous déplacer à pieds pour découvrir la ville de Dunkerque et ses maisons malouines en bord de mer mais également la plage et les nombreux lieux qui ont marqués l'histoire lors de la seconde guerre mondiale.

Lors de cette période estivale, Dunkerque se transforme en station balnéaire et propose de nombreuses activités en bord de mer



# Repas



Les repas sont cuisinés et faits maison quotidiennement par la mère de Tom et selon une diététique bien précise afin d'apporter l'énergie nécessaire tout au long des journées ensemble. Les collations et gouters seront également inclus.

C'est l'invitation à se connecter à son univers alimentaire afin d'en intégrer les bénéfices dans votre propre routine par la suite.



# Salle d'entraînement



Les entraînements de MMA et de préparation physique se dérouleront à **l'Atelier83**, situé dans le centre de Malo-les-Bains. Il s'agit d'un centre d'entraînement spécialisé dans la prise en charge de personnes pour qu'elles puissent apprendre à mieux bouger afin d'améliorer leur quotidien. L'autre spécialité de l'Atelier83 est la préparation physique du sportif.

Réparti sur trois niveaux, il y a un grand espace parquet type fitness pour les cours collectifs (où auront lieu les entraînements de MMA), un studio vélo spécialisé dans la perte de poids sans impact et amélioration des performances pour les triathlètes (Ironman) et un espace d'entraînement fonctionnel ; pour l'apprentissage de la multimodalité d'entraînement pour améliorer le mouvement, meilleure mobilité.

Et enfin une salle de musculation équipée pour les entraînements classiques de renforcement.



# Coeur de l'entraînement

**L'orientation du stage et se basera sur deux piliers : entraînement de préparation physique le matin et entraînement de MMA l'après-midi.**



## Préparation Physique

L'entraînement à la préparation physique sera dirigé par **Greg Pierre**, préparateur physique et coach de Tom Duquesnoy. Il a été handballeur professionnel pendant dix ans et dirige et enseigne à l'Atelier83 depuis 2015.

Il est également expert et Trainer international pour TRX, GuneX et HBX. L'idée de la pratique avec Greg sera de vous donner le plus d'indépendance dans votre routine de maintien et de développement physique. Par le biais d'exercices à poids de corps, au TRX et aux kettlebells, la proposition sera de s'adapter à la morphologie de chacun pour l'amener à son rythme vers la performance.

## MMA

Ou plutôt comment utiliser le MMA comme moyen d'expression à but de libération. Une voie pour la réalisation du soi. Une pratique consciente de la discipline avec un travail adapté selon les besoins de chacun pour privilégier ses connaissances à son rythme. Une validation de trois techniques que vous connaîtrez sur le bout des doigts à la fin du stage. Trois techniques réparties sur les trois distances de combat. Le combat : qu'il soit art ou langage, sera revisité lors de ce stage pour intégrer les dimensions martiales originelles afin qu'il puisse être accessible à toutes et à tous. Plus que d'apprendre à se défendre ou combattre, c'est un retour au soi intérieur par le biais de son corps et dans la justesse du coeur.



## Leitmotiv de la semaine

Nombreuses seront les activités durant la journée : exercices de cohésion d'équipe, libération émotionnelle, initiation et approfondissement à la spiritualité, yoga, activités à la plage et méditation en équipe. Des ateliers d'hypnose et d'accompagnement spirituel sont également possible durant le séjour pour permettre à chacun d'amplifier son expérience (voir avec Tom sur place).

C'est dans une ambiance de famille et de vacances que cette semaine sera vécue .... avec quelques maîtres mots : **PLAISIR / BONNE HUMEUR / UNITÉ...**

Les inscriptions sont d'ores et déjà ouvertes et l'organisation du stage se rend disponible si vous souhaitez de plus amples informations. Nous nous réjouissons par avance de cette grande aventure humaine.



**TOM  
DUQUESNOY**

Tarifs et Informations au numéro suivant :  
**+33 7 77 80 10 25**