



WU SHU BAJI

— BELGIUM —
Bien-être en entreprise

PAGE
1

DOSSIER DE PRÉSENTATION

Bien-être, QVCT & Performance Durable en Entreprise

*L'expertise de 30 ans de pratique martiale
au service de vos collaborateurs.*

TAI JI QUAN

MOUVEMENT & ÉQUILIBRE

Harmonie du corps
et de l'esprit

QI GONG

RESPIRATION & HARMONIE

Mobilité, relâchement
et sérénité

SELF-DÉFENSE PRÉVENTIVE

SÉCURITÉ & CONFIANCE

Prévention, vigilance
et confiance en soi

BIEN-ÊTRE ♦ PRÉVENTION ♦ COHÉSION ♦ PERFORMANCE

ENSEMBLE, CULTIVONS L'HARMONIE AU TRAVAIL

CONTACT

Stéphane Hertveld
Animateur – Formateur
en bien-être en entreprise

GSM : +32 485 554 240
E-mail : bienetrewsbb@hotmail.com
Site : www.wu-shu-ba-ji-belgium.com

BELGIQUE

2026



QUI SOMMES-NOUS ?

UN PARTENAIRE DE CONFIANCE À VOS CÔTÉS



WU SHU BAJI BELGIUM – Bien-être en entreprise
propose des interventions destinées au milieu professionnel
autour du Tai Ji Quan, du Qi Gong et de la self-défense préventive.

Fort de **plus de 30 ans de pratique** des arts martiaux traditionnels
et d'une solide expérience dans leur transmission, j'adapte
aujourd'hui ces acquis pour concevoir des programmes de bien-être,
de prévention et de dynamique collective accessibles et adaptés
aux réalités de votre entreprise.

UNE COLLABORATION FONDÉE SUR LA CONFIANCE



Chaque entreprise possède ses propres besoins, son organisation et ses contraintes.

Notre démarche commence par l'écoute et l'échange afin de co-construire
une intervention sur-mesure et adaptée à votre réalité.

Nous privilégions une relation professionnelle, claire et durable,
fondée sur le respect, la disponibilité et la confiance.

COMMENT SE DÉROULE UN ACCOMPAGNEMENT ?

1

ÉCOUTE ET ANALYSE DES BESOINS



Nous échangeons
avec vous afin de
comprendre vos
besoins, vos objectifs
et les attentes
de vos équipes.

2

CONCEPTION SUR-MESURE



Nous élaborons
un programme
co-construit,
parfaitement adapté
à vos objectifs, à votre
organisation et au
profil des participants.

3

MISE EN ŒUVRE



Les séances sont
animées avec
sérieux, bienveillance
et dans le respect
des capacités
de chacun.

4

SUIVI ET AJUSTEMENTS



Nous restons à
votre écoute constante
afin d'adapter le contenu
en temps réel lorsque
cela est nécessaire.

5

ÉVALUATION ET CONTINUITÉ



Nous faisons le point
avec vous sur
l'intervention et
favorisons l'intégration
des pratiques dans le
quotidien professionnel.

Un corps plus disponible, un esprit plus calme,
une équipe qui partage une expérience commune.





DES PROGRAMMES ADAPTÉS À CHAQUE RÉALITÉ

Chaque entreprise est unique. Nos interventions sont construites en fonction de vos objectifs, de votre organisation, du contexte professionnel et des besoins de vos participants.

Souplesse, pertinence et écoute guident notre démarche.

UNE STRUCTURE DE PROGRAMME CLAIRE ET ÉQUILIBRÉE

Plusieurs formats sont proposés selon les objectifs et les contraintes de l'entreprise.

30 MINUTES

Découverte
et recentrage

60 MINUTES

Approfondissement
et pratique
coopérative

90 MINUTES

Intégration
et équilibre

DEMI-JOURNÉE

Exploration
et mise en
pratique

JOURNÉE COMPLÈTE

Immersion
et expérience
globale

Ces formats peuvent également s'inscrire dans des cycles de 4 à 8 semaines ou dans des programmes construits sur mesure.

CONTENUS PROPOSÉS

- ◆ **Tai Ji Quan** : mouvement, posture, fluidité et équilibre.
- ◆ **Qi Gong** : respiration, mobilité, relâchement et coordination.
- ◆ **Self-défense préventive** : vigilance, gestion de l'espace, prévention et confiance.
- ◆ **Relaxation et retour au calme** : respiration, relâchement et recentrage.
- ◆ **Échanges et partages** : questions, retours d'expérience et conseils pratiques.

Une approche globale associant
mouvement, respiration et attention.

NOTRE MÉTHODOLOGIE

- ◆ **Pédagogie progressive** : des explications claires et des exercices accessibles.
- ◆ **Pratique sécurisée** : des exercices adaptés et respectueux des capacités de chacun.
- ◆ **Expérience participative** : alternance d'exercices, de démonstrations et d'échanges.
- ◆ **Climat bienveillant** : respect, écoute et convivialité.
- ◆ **Transfert au quotidien** : des exercices simples pouvant être réutilisés dans le contexte professionnel.

NOTRE VALEUR AJOUTÉE

EXPÉRIENCE

Plus de 30 ans de pratique
et de transmission des
arts martiaux traditionnels.

ADAPTABILITÉ

Des programmes modulables
selon vos objectifs,
votre organisation et
vos contraintes.

APPROCHE HUMAINE

Une pédagogie fondée sur
l'écoute, le respect et
l'attention portée
à chacun.

CONTINUITÉ

Des pratiques simples
pouvant progressivement
trouver leur place dans
le quotidien.

Une pratique traditionnelle adaptée au monde professionnel.



UN CADRE PROFESSIONNEL EN BELGIQUE

PAGE
4

Nos interventions s'inscrivent dans le respect des lois et bonnes pratiques en vigueur en Belgique en matière de bien-être au travail et de qualité de vie et des conditions de travail (QVCT).

Elles ont pour objectif de contribuer à un environnement professionnel sain, respectueux et équilibré, au bénéfice des collaborateurs et de l'organisation.

CADRE LÉGAL ET DÉMARCHE DE BIEN-ÊTRE EN BELGIQUE

LOI SUR LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL (Loi du 4 août 1996)

Elle constitue le cadre légal de base en matière de bien-être des travailleurs et impose à l'employeur de mettre en œuvre une politique de prévention adaptée aux risques professionnels.

CODE DU BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Il précise et organise les mesures de prévention et les obligations applicables en matière de bien-être au travail.

QUALITÉ DE VIE ET CONDITIONS DE TRAVAIL

Une démarche complémentaire visant à favoriser des conditions de travail de qualité, l'équilibre professionnel et une dynamique collective positive.

Nos programmes s'inscrivent dans une approche préventive et responsable, en complément des actions menées par votre service interne ou externe de prévention et de protection au travail.

LA QVCT : DES AXES ESSENTIELS

SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE

Soutenir le bien-être physique et mental des collaborateurs dans la durée.

RELATIONS ET CLIMAT SOCIAL

Favoriser des relations respectueuses, une bonne communication et l'esprit d'équipe.

ORGANISATION DU TRAVAIL

Contribuer à un meilleur équilibre dans l'organisation et la gestion des priorités.

SENS ET ENGAGEMENT

Renforcer le sens de l'action et l'engagement individuel au service du collectif.

ÉVOLUTION ET COMPÉTENCES

Encourager le développement des compétences et l'adaptabilité.

NOS OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- ◆ Soutenir la qualité de vie et les conditions de travail.
- ◆ Favoriser la prévention des risques liés au stress et aux tensions.
- ◆ Encourager des pratiques favorables à la santé et à l'équilibre au travail.
- ◆ Contribuer à un climat de travail positif, respectueux et motivant.
- ◆ Développer des ressources utiles au quotidien professionnel.
- ◆ Accompagner les équipes vers plus de cohésion, d'écoute et de collaboration.

*Une approche préventive, humaine et respectueuse,
au service de votre organisation et de vos collaborateurs,*

Ces interventions ne remplacent en aucun cas un suivi médical, psychologique ou thérapeutique. Elles ne visent pas de traitement ni de guérison.



CONCLUSION

ENSEMBLE, CULTIVONS L'HARMONIE AU TRAVAIL

Le bien-être au travail ne se décrète pas, il se construit.
Nos programmes offrent des outils concrets et accessibles
pour renforcer l'équilibre individuel, la qualité des relations
et la dynamique collective.

**En prenant soin de vos équipes, vous investissez
dans la santé de votre organisation et de votre avenir.**

NOTRE ENGAGEMENT À VOS CÔTÉS

ÉCOUTE ET COMPRÉHENSION

Nous prenons le temps
de comprendre votre
réalité, vos objectifs
et vos attentes.

PROFESSIONNALISME ET EXPÉRIENCE

Plus de trois décennies
de pratique martiale
et une solide expérience
de la transmission
au service de programmes
sérieux et adaptés.

ADAPTATION ET FLEXIBILITÉ

Des interventions
modulables et évolutives,
construites sur mesure
selon vos besoins.

QUALITÉ ET SÉCURITÉ

Une pédagogie claire,
respectueuse et sécurisée,
dans un cadre bienveillant
et professionnel.

PARTENARIAT DURABLE

Nous avançons avec vous,
dans une relation de
confiance et de
collaboration.

“ *« Une pratique régulière, même simple,
peut avoir un impact réel et durable sur le quotidien professionnel.
L'essentiel est de commencer et d'avancer ensemble. »* ”

PRÊTS À INITIER LE CHANGEMENT ?

Contactez-nous pour un échange sans engagement.
Nous vous proposerons une solution adaptée à votre organisation.

PRENEZ SOIN DE VOS ÉQUIPES. *DONNEZ DU SENS À VOTRE ACTION.*

CONTACT

Stéphane Hertveld
Animateur – Formateur
en bien-être en entreprise

GSM : +32 485 554 240
E-mail : bienetrewsbbb@hotmail.com
Site : www.wu-shu-ba-ji-belgium.com

Interventions en Belgique
et dans les régions frontalières
selon vos besoins.

*Un partenaire de confiance pour bâtir
un environnement de travail plus serein, plus humain et plus performant.*