



BÉNÉFICES

- Prise de conscience des dangers
- Respect de l'autorité parentale
- Comportement positif à l'école
- Gestion des peurs
- Développement et renforcement de la confiance en soi
- Éveil psychologique

METHODOLOGIE

Le krav maga (combat avec contact) est une méthode militaire de self-défense qui inclut un grand nombre de techniques de combat. Revisitées pour répondre aux besoins spécifiques des enfants et des adolescents, ces techniques sont mondialement reconnues comme étant parmi les plus efficaces.

OBJECTIFS DU COURS

Inculquer des habitudes de vie saines aux adolescents et aux enfants dès leur plus jeune âge. Ces cours ont pour but d'améliorer leur santé et leur condition physique dans un environnement protégé, amusant, positif et motivant en utilisant des parcours d'obstacles, jeux, activités en groupes, de la danse, des circuits et bien plus encore. La mission que Thierry Colomb s'est donnée est de créer un environnement dans lequel mouvement rime avec plaisir!

CONTENU

- Échauffement et renforcement musculaire en musique
- Activation des réflexes d'autoprotection
- Techniques pour permettre aux enfants et adolescents de poser leurs limites
- Relaxation

PUBLIC CIBLE

Enfants et adolescents âgés de 2 à 18 ans.

ÉVOLUTION POSSIBLE

- Techniques anti-kidnapping
- Techniques anti-racket
- Auto-défense à l'école
- Protection de ses frères et sœurs
- Gestion de l'agressivité

PARTICIPANTS

Maximum 10 enfants –
Présence parentale obligatoire

DURÉE

1h00

TENUE

Habits, chaussures de sport

INTERVENANT

Thierry Colomb

Coaching et Instructeur
de Self-Défense