



BÉNÉFICES

- S'auto-sécuriser
- Anticiper les situations à risque
- Développer la confiance en soi
- Evacuer le stress
- Gagner en efficacité et rester positif
- Gérer des situations stressantes

Apprendre à se défendre dans des situations conflictuelles diverses en activant ses réflexes

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 entreprises, des dirigeants et des équipes, ces techniques sont mondialement reconnues comme étant parmi les plus efficaces.

CONTENU

- Échauffement et renforcement musculaire en musique
- Transformation des objets de tous les jours en armes de défense
- Relaxation mentale

PUBLIC CIBLE

Femmes et hommes de tous âges et tous niveaux.

ÉVOLUTION POSSIBLE

- Team building
- Voyager en sécurité
- Résolution de conflits
- Technique anti car-jacking
- Travail des distances de combat
- Défense de tierces personnes: femmes et enfants

PARTICIPANTS

Maximum 10 personnes

DURÉE

1h00

TENUE

Habits et chaussures de sport

INTERVENANT

Thierry Colomb

Coaching et Instructeur
de Self-Défense