



INITIATION RÉVEIL MUSCULAIRE

L'initiation aux échauffements ludiques permet une approche rapide et efficace. Sur un format court, l'objectif est de goûter aux vertus d'un échauffement singulier et motivant. Loin des coachs bodybuildés, chacun peut prendre part, selon son niveau, à des réveils musculaires abordés grâce au jeu et à la motivation de groupe.

OBJECTIFS

- Faire vivre des situations adaptées et concrètes pour s'engager physiquement dans un échauffement à travers le jeu
- Ressentir et verbaliser les bienfaits de l'échauffement
- Partager et échanger autour d'une nouvelle pratique physique professionnelle.

DÉROULÉ

- Sous différentes formes de défis, les participants ont l'opportunité de s'affronter autour de jeux échauffants proposés par l'animateur
- Si nécessaire, chaque jeu est adapté sur le moment pour répondre aux contraintes physiques de chacun
- Dans ce contexte, chacun peut ressentir les effets d'un échauffement et verbaliser les bienfaits ressentis lors de temps de feed-backs.

MODALITÉS



Intra-entreprise



15 à 30 min par groupe



Sur devis



De 6 à 15 personnes par groupe

