effica Zen
ateliers de bien-être au travail

BOXE



OBJECTIF

Développer sa condition physique, sa confiance et sa concentration

SANTÉ PHYSIQUE

Cet atelier propose une découverte accessible de la boxe, sans recherche de confrontation. Après un échauffement adapté, les participants apprennent les gestes de base : garde, déplacements, coordination et enchaînements simples.
Les exercices, réalisés dans un cadre sécurisé et ajustés au niveau de chacun, permettent de se dépenser, de canaliser son énergie et de renforcer la confiance en soi.
L'accent est mis sur le respect, la maîtrise de soi et le plaisir de bouger.

En pratique

EXPERT

Professeur de boxe

PARTICIPANTS

10-12 personnes

MATÉRIEL

une salle de sport ou de réunion (2m² par personne)

FORMAT

atelier d'1 h (possibilité d'un format plus court ou plus long)