effica Zen
ateliers de bien-être au travail

KRAV MAGA
SELF-DÉFENSE



OBJECTIF

Développer les bons réflexes en cas d'agression

SANTÉ PHYSIQUE

L'objectif est de mettre en avant un Krav-maga d'efficacité qui privilégie la non-violence. Le but est d'échapper rapidement au conflit et jamais de le faire durer. Le Krav-maga apprend à utiliser l'environnement pour prendre l'avantage. Cette méthode de défense a été consciencieusement adaptée pour que des personnes ordinaires, jeunes ou âgées, hommes ou femmes, puissent l'utiliser avec succès, quelle que soit leur force physique.
Avec les ateliers de Krav Maga, vos collaborateurs amélioreront leur perception et prévention du danger, leur réaction, leurs réflexes et leur réactivité instinctive, ainsi que leur mental et leur agressivité positive.

En pratique

EXPERT

Professeur de self-défense

PARTICIPANTS

10-12 personnes

MATÉRIEL

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

FORMAT

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