

(ATHLETICS)

COMMENT LÂCHER PRISE ET ENTRETENIR SON CORPS ?

L'ATELIER

Le sport est un moteur de cohésion sociale.

Ces activités de groupe permettent de faciliter les échanges au sein d'une équipe, est d'ailleurs de plus en plus pratiqué par les entreprises. Si les bienfaits d'une activité physique sur la santé sont largement reconnus, il est souvent difficile de doser son engagement personnel et d'identifier les pratiques qui nous conviennent le mieux.



Entre le minimalisme de la marche à pied et le sport à outrance, quels sont les exercices simples que chacun peut réaliser pour gagner en vitalité au quotidien ? Comment réactiver les principaux paramètres que sont la force, la souplesse et l'endurance ?

Plus qu'une séance de sport, l'atelier propose un temps d'échange et de pratique autour de l'activité physique. Un travail sur la posture de marche, réveiller son corps pour ouvrir son esprit. Un vrai moment de lâcher prise, un travail sur la confiance, le sentiment de satisfaction et de bien-être.



LES +

> **Un déroulé progressif** avec une mise en éveil musculaire, des exercices simples de préparation physique, d'étirement, de gainage ou de détente qui alternent avec des temps d'échange sur les bonnes conditions d'une reprise d'activité

> **L'intervenant, coach en préparation physique**, inspire une vision globale du sujet, qui privilégie l'équilibre de vie et le plaisir à la pratique sportive intensive

> **Des fiches d'exercices** pour que les participants puissent pratiquer chez eux

INFOS PRATIQUES

> **Format conseillé** : séance sur 1h à 1h30 pour 5 à 25 participants

> **Adaptation** : pour des formats + courts / + longs ou pour toucher plus de participants, contactez-nous pour étudier une solution adaptée

> **Matériel** : tenue sportive adapté, nous fournissons tapis et serviettes pour cet atelier. Puis un endroit calme et idéalement un espace aéré pour la pratique des exercices