PARKOUR PARIS

WORKSHOP / SHOW / SHOOTING SINCE 2005

TEAM BUILDING

QUI SOMMES-NOUS

Composée de professionnels certifiés dans le domaine sportif, et forte d'une expérience acquise auprès de David Belle, fondateur du Parkour, l'équipe a conçu sa méthode de transmission appelée « Parkour Pour Tous : CORPS». Elle permet la découverte de la pratique, peu importe le bagage physique ou le passé sportif, en passant par des étapes ludiques et novatrices en matière de pédagogie.

LE PARKOUR

Le Parkour est un sport utilitaire, qui permet de découvrir le monde de l'effort et de l'altruisme. Développé en milieu urbain, le Parkour s'adapte à tous les environnements. Surmonter les obstacles, vaincre l'appréhension, gérer le stress et tout ce qui peut nous limiter dans l'action est travaillé ici, et analysé pour parvenir à éviter tous les écueils.

La finalité du Parkour est de faire fi des difficultés qu'elles soient physiques ou mentales en rendant le pratiquant plus fort, plus agile et plus sûr de lui dans la réalisation de ses projets.

CE QUE NOUS PROPOSONS

TEAM BUILDING

Parkour Paris propose un format "Team Building" aux entreprises désirant faire découvrir une activité authentique afin d'améliorer la cohésion, la communication, l'esprit de groupe et tout autres valeurs relatives à la réussite d'un projet commun.

Durée : 1h30.

Nous pouvons vous proposer un devis sur mesure en fonction :
- du lieu
- de la durée
- du nombre de personnes

CE QUE NOUS PROPOSONS

FORMAT

- Échauffement collectif : travail sur la communication.

- Échauffement articulaire : connaissance de soi.

- Préparation physique et mentale : travail sur la confiance.

- Ateliers pédagogique techniques : travail des techniques de base du Parkour.

- Mise en place d'un Parkour : enchainement de l'ensemble des techniques abordées lors du workshop.

- Bilan.

CONTACTS

Thomas Mougne
06 80 38 59 67

Mail
Parkour.Paris@gmail.com

Web
www.ParkourParis.fr

Facebook
Parkour Paris

Instagram
@ParkourParis

Youtube
Parkour Paris