BOUGER, SE RENFORCER, SE PROTÉGER

CORPS & ESPRIT

LES ENSEIGNANTS

ROGER RAMASSAMY – ENSEIGNANT EN SELF-DÉFENSES

FORMATEUR DIPLÔMÉ PAR LA FÉDÉRATION EUROPÉENNE DE KRAV-MAGA, ROGER RAMASSAMY A CONSTRUIT SA MÉTHODE À PARTIR DE PLUS DE 20 ANS DE PRATIQUE DU KRAV MAGA, ENRICHIE PAR D'AUTRES DISCIPLINES COMME LE JUJITSU, LE KARATÉ, LE PANCRACE, LA BOXE (SOUS TOUTES SES FORMES), LE SYSTEMA OU ENCORE LE PENCHAK-SILAT.

AUJOURD'HUI, IL PROPOSE UN CONCEPT AUTONOME, AFFRANCHI DES FÉDÉRATIONS, ET ENTIÈREMENT TOURNÉ VERS LA PROGRESSION DE L'INDIVIDU SELON SA PERSONNALITÉ, SES ACQUIS, ET SES CAPACITÉS. ACCESSIBLE À TOUS, SON ENSEIGNEMENT S'ADAPTE À CHAQUE MORPHOLOGIE, À CHAQUE PARCOURS DE VIE, ET FAIT ÉMERGER CE QU'IL Y A DE PLUS NATUREL EN VOUS : VOTRE CAPACITÉ INSTINCTIVE À VOUS DÉFENDRE ET À VOUS AFFIRMER.

THÉO RAMASSAMY – COACH EN RENFORCEMENT, NUTRITION ET SANTÉ

SPÉCIALISTE DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE DEPUIS PLUS DE 7 ANS, THÉO RAMASSAMY S'EST RAPIDEMENT IMPOSÉ COMME L'UN DES PRÉCURSEURS DU STREET WORKOUT EN FRANCE. SA PRATIQUE RIGOUREUSE, ANCRÉE DANS LA RECHERCHE DE PERFORMANCE SANS SACRIFIER LA SANTÉ, L'A AMENÉ À CONCEVOIR DES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT ACCESSIBLES, INTELLIGENTS, ET ADAPTÉS À TOUS LES NIVEAUX.

MAIS SON APPROCHE NE S'ARRÊTE PAS AU MOUVEMENT. CONSULTANT EN NUTRITION ET VULGARISATEUR SCIENTIFIQUE, THÉO ACCOMPAGNE ÉGALEMENT LES INDIVIDUS DANS LA COMPRÉHENSION DE LEUR CORPS, DE LEUR ALIMENTATION ET DE LEUR MÉTABOLISME. GRÂCE À UNE VEILLE SCIENTIFIQUE CONTINUE ET UNE CAPACITÉ À TRANSMETTRE DE FAÇON SIMPLE ET CONCRÈTE, IL AIDE CHACUN À FAIRE DES CHOIX ÉCLAIRÉS POUR SA SANTÉ, DANS UNE DÉMARCHE DE PROGRESSION DURABLE.

NOS ATELIERS : BIEN-ÊTRE & SÉCURITÉ

ATELIER BIEN-ÊTRE

ANIMÉ PAR THÉO RAMASSAMY IL EST AXÉ SUR LE BIEN-ÊTRE. IL ABORDE DES THÉMATIQUES ESSENTIELLES TELLES QUE LA NUTRITION, LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE ACCESSIBLE À TOUS, LA POSTURE AU QUOTIDIEN, LA QUALITÉ DU SOMMEIL ET LA GESTION DU STRESS. À TRAVERS UNE APPROCHE PÉDAGOGIQUE ET BIENVEILLANTE, THÉO TRANSMET DES CLÉS CONCRÈTES POUR MIEUX COMPRENDRE SON CORPS ET ADOPTER DES HABITUDES DURABLES, DANS UN OBJECTIF DE VITALITÉ ET D'ÉQUILIBRE PERSONNEL.

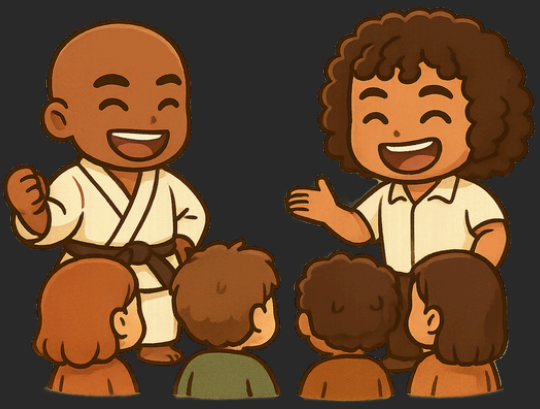
ATELIER SÉCURITÉ & MOBILITÉ

ANIMÉ PAR ROGER RAMASSAMY IL PROPOSE UNE APPROCHE RÉALISTE ET BIENVEILLANTE DE LA SÉCURITÉ PERSONNELLE. L'ATELIER COMPREND UNE INITIATION À LA SELF-DÉFENSE ADAPTÉE À TOUS, DES EXERCICES DE MOBILITÉ POUR RETROUVER DE L'AISANCE DANS LES MOUVEMENTS, ET UN TRAVAIL SUR LA MOTRICITÉ FONCTIONNELLE. L'OBJECTIF EST DE RENFORCER LA CONSCIENCE CORPORELLE, D'AMÉLIORER LA COORDINATION ET DE PERMETTRE À CHACUN DE DÉVELOPPER SA CAPACITÉ INSTINCTIVE À SE DÉFENDRE ET À SE MOUVOIR LIBREMENT.

LE FORMAT

IMMERSION – 1H OU PLUS ?

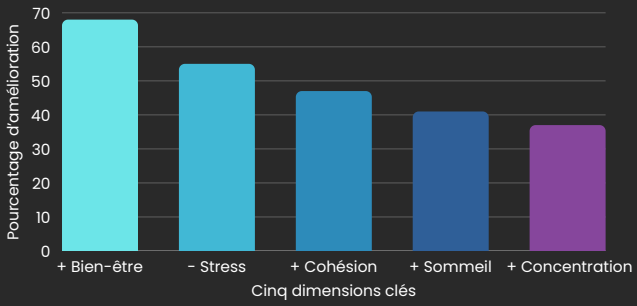
NOS ATELIERS SONT ENTIÈREMENT ADAPTABLES EN FONCTION DU NOMBRE DE PARTICIPANTS : QU'IL S'AGISSE D'UN PETIT GROUPE OU D'UN EFFECTIF PLUS IMPORTANT, LA DURÉE PEUT ÊTRE AJUSTÉE POUR GARANTIR UN ENCADREMENT DE QUALITÉ. AUCUNE INSTALLATION NI MATÉRIEL SPÉCIFIQUE NE SONT REQUIS, CE QUI PERMET D'INTERVENIR FACILEMENT DANS TOUS TYPES DE LIEUX : EN ENTREPRISE, EN SALLE OU EN EXTÉRIEUR. SELON LES BESOINS, LES SÉANCES PEUVENT ÊTRE PONCTUELLES OU S'INSCRIRE DANS UNE DYNAMIQUE RÉGULIÈRE, AVEC DES INTERVENTIONS MENSUELLES OU PLUSIEURS FOIS PAR MOIS.



CE QUE VOUS GAGNEZ AVEC NOUS

NOS ATELIERS ONT UN IMPACT CONCRET SUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉQUIPES ET LA DYNAMIQUE COLLECTIVE. EN INTÉGRANT DES SÉANCES RÉGULIÈRES DE MOBILITÉ, DE RENFORCEMENT, DE SELF-DÉFENSE OU DE CONSEILS EN HYGIÈNE DE VIE, LES STRUCTURES CONSTATENT UNE RÉDUCTION SIGNIFICATIVE DES TENSIONS PHYSIQUES ET MENTALES, ET DONC, À TERME, MOINS D'ARRÊTS MALADIE. LES TEMPS PARTAGÉS EN MOUVEMENT FAVORISENT LA COHÉSION D'ÉQUIPE, RENFORCENT LA COMMUNICATION ET CRÉENT UN CLIMAT DE CONFIANCE. LA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL S'AMÉLIORE DURABLEMENT, AVEC DES COLLABORATEURS PLUS DÉTENDUS, PLUS ÉNERGIQUES ET MIEUX OUTILLÉS FACE AU STRESS. EN PARALLÈLE, CHAQUE INTERVENTION EST L'OCCASION D'UNE ÉDUCATION PRÉVENTIVE, POUR SENSIBILISER CHACUN AUX GESTES, POSTURES, COMPORTEMENTS ET HABITUDES BÉNÉFIQUES POUR SA SANTÉ.

INVESTIR DANS LE BIEN-ÊTRE ET LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL, C'EST AMÉLIORER À LA FOIS LE QUOTIDIEN ET LA PERFORMANCE GLOBALE DE VOS ÉQUIPES.



DONNÉES ISSUES D'ÉTUDES PUBLIÉES SUR L'IMPACT DES INTERVENTIONS EN ENTREPRISE EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE, DE PRÉVENTION ET D'ACTIVITÉ PHYSIQUE (CNAM, ANACT, INRS, HARVARD BUSINESS REVIEW, ETC.)

CONTACT & APPEL À L'ACTION

VOUS SOUHAITEZ ORGANISER UN ATELIER, EN SAVOIR PLUS SUR NOTRE MÉTHODE OU METTRE EN PLACE UN SUIVI AU SEIN DE VOTRE STRUCTURE ? NOUS SOMMES À VOTRE DISPOSITION POUR CONSTRUIRE AVEC VOUS UNE SOLUTION SUR MESURE, ADAPTÉE À VOS BESOINS, VOS ÉQUIPES ET VOS CONTRAINTES.

RAMASSAMY.COACHING@GMAIL.COM

07 81 71 57 47