

STAGE WILDMAX CAMP



# RPM - GESTION DU STRESS

Aguerrissement - Cohésion - Dépassement de Soi



## Renforcement Physique et Mental

### GESTION DU STRESS & SELF-DÉFENSE

Wildmax Camp vous forme sur des techniques et des outils de gestion du stress et de régulation des émotions. Le Stress est un phénomène physiologique que nous ressentons lorsque nous ressentons un danger. Il peut engendrer une peur panique, empêcher ou ralentir le passage à l'action. Le Stress peut être bon ou mauvais selon notre capacité mentale à nous adapter à diverses situations. Un apprentissage conscient de la mécanique du stress vous permet d'identifier l'apparition de votre stress pour mieux le réguler et faire de lui un allié. Le Self-défense permet d'apprendre à se défendre et d'optimiser vos réflexes physiques pour réagir efficacement à une situation d'agression physique ou psychologique. Apprenez à faire face aux épreuves, relevez les défis, vous laissez plus déborder par vos émotions !



## Thèmes

Préparation mentale et physique

Identifier ses limites (physique, psychologique)

Aguerrissement

Dépassement de Soi

Parcours

Confiance en Soi

Techniques ludiques

Self-défense (avec armes, agresseurs...)



## STAGE INDIVIDUEL OU COLLECTIF

ACCESSIBLE À TOUS - À PARTIR DE 10 PERSONNES

Wildmax Camp invite toutes les personnes motivées à apprendre la vie et les techniques de survie dans la nature. Il n'y a pas d'âge pour comprendre l'importance d'être capable de trouver des solutions en cas de problème dans un milieu hostile dans la nature comme dans la vie de tous les jours. Bien entendu, tout enfant est accompagné d'un adulte, d'ailleurs, l'expérience Wildmax Camp est un excellent moyen de renforcer les liens familiaux et amicaux. Des souvenirs inoubliables en perspective !



## STAGE EN GROUPE - SÉMINAIRE

À PARTIR DE 10 PERSONNES

Un stage de survie Wildmax, c'est un excellent moyen d'offrir à votre équipe une réelle bouffée d'air frais en milieu naturel. Nous disposons de tout l'équipement et des méthodes adaptées pour permettre à votre équipe de partager une expérience unique et originale. Ce stage favorise le développement de la concentration, de la prise de recul et de l'esprit collaboratif pour une meilleure cohésion d'équipe. La plus belle manière de créer des liens solides dans une équipe est de leur donner l'opportunité d'expérimenter une situation "hors cadre" et nouvelle pour tout le monde. Contactez Max pour réserver votre stage au plus vite !

"Le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité à la vaincre."

NELSON MANDELA

