

TEAM BUILDING

RENFORCEZ LA COHÉSION ET LA COMMUNICATION DE VOTRE ÉQUIPE AUTREMENT.

Le Parkour : bien plus qu'un sport

Utilisé comme outil pédagogique, le parkour permet de mettre les équipes en situation de coopération, d'adaptation et de résolution de problèmes, dans un cadre sécurisé et encadré.

Parkour Paris - Qui sommes-nous ?

Parkour Paris conçoit et anime des expériences collectives basées sur le mouvement.

Forte de plus de 20 ans d'expérience, notre équipe de coachs diplômés propose des interventions favorisant la cohésion, la confiance et la progression collective, dans un cadre sécurisé et accessible à tous les profils.



Le Parkour en entreprise : la méthode parkour pour tous

Une méthode basée sur l'action et la coopération.

Les participants doivent communiquer, s'entraider et décider ensemble pour avancer face à des situations nouvelles.

Bénéfices pour vos équipes :

- Améliorer la communication et la coopération
- Apprendre à gérer l'incertitude et le stress
- Renforcer la confiance en soi et dans le groupe, y compris dans des situations inhabituelles
- Développer l'adaptation et la prise de décision

Formats proposés :

- Initiation collective accessible à tous
- Ateliers sur mesure selon vos objectifs
- Défis collaboratifs et ludiques



Le déroulé d'une séance type

- Mise en mouvement progressive
- Défis collectifs encadrés
- Temps d'échange et débrief

Nos engagements :

- Encadrement par des coachs diplômés
- Activité accessible à tous les niveaux
- Séances sécurisées et progressives
- Organisation flexible (lieu / horaires)



Nous Contacter

Discutons ensemble de la meilleure façon de faire vivre cette expérience à votre équipe.



✉ Email : parkour.paris@gmail.com

📞 Téléphone : 06 80 38 59 67

🌐 Site Web : www.parkourparis.fr

📷 Instagram : [@parkourparis](https://www.instagram.com/@parkourparis)

