

# DAVID APRUZZESE

---

## SHUTAÏDO - ADOLESCENTS



---

06.30.05.77.74 – [da.shutaido@gmail.com](mailto:da.shutaido@gmail.com)

[www.davidapruzzese.com](http://www.davidapruzzese.com)

---

# 1. SHUTAÏDO ADOLESCENTS

---

## APPROCHE

Le Shutaïdo se pratique en atelier collectif ou en séance individuelle. Les mouvements pour les adolescents seront effectués de façon dynamique et sur avec une connotation martiale. Les bienfaits suivants ont été constatés :

- Sérénité et ouverture d'esprit
- Meilleure gestion du stress
- Retrouver son réel potentiel
- Maîtrise de ses émotions
- Meilleure clarté sur le développement de projets.

## BIENFAITS CONSTATES

La pratique du shutaïdo permettra aux adolescents de se déconnecter de certains mondes virtuels tout en restant en contact avec la réalité et leurs modes de fonctionnement.

Les ateliers les amèneront à reprendre conscience de leur potentiel et reprendre confiance dans les actes du quotidien.

Un outil à utiliser pour la gestion du stress lors des révisions scolaires, pour d'autres échéances sportives et préparation aux divers évènements de la vie.

---

## 2. SEANCE COLLECTIVE

---

### SEANCE COLLECTIVE

Explication du shutaïdo, du déroulement de la séance et répondre aux éventuelles questions. La séance se déroule en collectif avec des mouvements dynamiques et avec une approche martiale.

Cette pratique du shutaïdo peut mieux convenir aux adolescents.

### DUREE

La durée d'une heure pause comprise. La pause peut être collective mais chaque personne peut prendre « sa pause » en fonction de son état de fatigue, émotionnelle etc...

Le shutaïdo s'adapte aux personnes et non l'inverse. Un moment d'échanges après la pratique est prévu pour répondre aux questions et ressentis.

---

## **3. SEANCE INDIVIDUELLE**

---

### **SEANCE INDIVIDUELLE**

Elle se déroule sur une heure en fonction de la demande ou des informations repérées.

Une période d'explications et de discussions puis une série de mouvement seront pratiqués en fonction de ce qui a été échangé. Les mouvements et le langage seront adaptés et ciblés.

L'utilisation d'objets comme le ballon ou un bâton donneront un côté ludique et mieux adaptés au public adolescent.

Des mouvements d'art martiaux adaptés seront aussi proposés pour continuer à renforcer le mental et la confiance en soi.