

Cours de Self-Défense spécialisé pour Femmes « Prendre conscience »

Prendre conscience de son environnement et décoder le comportement d'autrui est une règle primordiale pour éviter des conflits.

Lors de ce stage, nous vous proposons des exercices ludiques visant à affiner votre perception du monde extérieur et des dangers susceptibles d'y survenir. Des attitudes ou des simples gestes peuvent devenir automatiques pour les éviter.

Nous verrons également l'attitude à adopter en cas de conflit inévitable en abordant quelques techniques basiques de self defense faciles et efficaces.

Des extraits du contenu du cours:

- Introduction à la théorie de la self defense
- Echauffement physique
- Exercices sur la prise de conscience
- Techniques de base : contrer les attaques de devant et de derrière
- Mise en situation selon les souhaits des participants
- Travail sur la confiance en soi, découvrir son propre cri de défense.

Ouvert aux femmes entre 12 et 60 ans.

Venez habillées comme vous l'êtes quotidiennement et n'oubliez pas l'eau pour vous hydrater!

Lieu:

Avignon Temps Danse: Impasse Massena, 84000 Avignon

Quand:

21.05.2017— de 15h à 18h30

Tarif:

15 € par personne, inscription obligatoire, places limités à 20 personnes

Stage dispensé par :

Georg Reinartz

(4^{ème} Dan en Taekwon-Do traditionnel)

et son équipe

Contact : 06 20 35 08 61 / georgreinartz@gmx.de

