



Self Défense Féminine

Description	La violence physique et psychologique gangrène notre société et aujourd'hui personne n'est à l'abri d'une agression. La self défense féminine a été pensée pour les femmes qui veulent dépasser leur sentiment d'impuissance, se découvrir des capacités à pouvoir répondre à la violence, acquérir des techniques utiles.
Contenu	<p>Le contenu technique du cours a pour objectif d'inverser le rapport de force entre un agresseur et sa victime en utilisant des mouvement d'arts martiaux. Cette méthodologie de travail permet à la pratiquante de trouver rapidement de la confiance en soi et ainsi d'être capable de se défendre. Parallèlement, des points théoriques seront régulièrement abordés (règles de sécurité, différentes formes de violences, Légitime défense-état de nécessité...). La pratique s'organisera autour des points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">• Les règles de base et les esquives• l'étude de mouvements d'auto-défense simples et efficaces• Le contrôle de l'agresseur• l'attitude générale et le travail de la confiance en soi
Objectifs	Les participantes acquerront et approfondiront leur confiance en soi, la gestion de leurs peurs éventuelles et de leur stress, afin de pouvoir évaluer toutes situations conflictuelles, les anticiper, les éviter si possible ou les affronter si nécessaire.
Méthodologie/Didactique	*
Date	sur demande / D_66701
Durée	Total 1.00 période(s)
Ecolage	CHF 21.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Nyon (en cours de planification)

Ecole-club Migros Nyon

Tel. +41 58 568 80 60

Chemin de Crève-Coeur 1
1260 Nyon

ecoleclub.nyon@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS