



Stage Self Défense Féminine Initiation

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	Ce stage comporte deux parties: <ul style="list-style-type: none">• Une partie théorique, où sont abordés les mécanismes de la self- défense, le comportement et le psyché de l'agression.• Une partie pratique où sont mises en application les premières techniques simples.
Méthodologie/Didactique	•
Date	sur demande / D_66826
Durée	Total 3.00 période(s)
Ecolage	CHF 50.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Genève Pont-Rouge (en cours de planification)