



Autodéfense hommes

Description	Etre en mesure de mettre en oeuvre un acte de défense proportionné à une agression physique qui m'est destinée.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Eveiller l'individu aux risques qu'il peut rencontrer au quotidien en milieu urbain• Savoir obtenir des réflexes par des gestes simples et proportionnés à tous types d'agressions physiques ou psychiques• Prise de conscience de l'intérêt de la self-défense dans la vie de tous les jours sans pour autant rentrer dans le cadre de la paranoïa• Donner la possibilité à chacun de pouvoir analyser, déceler une situation pouvant nuire à son intégrité physique• Aider l'individu à prendre confiance en lui• Savoir se défendre face à une agression ou une situation désagréable• Prendre conscience des possibilités de ce que la self-défense donne tout en restant dans un cadre légal
Prérequis	Uniquement réservé aux hommes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Découvrir les différentes techniques de défense face à une agression à mains nues et sur armes• Etre en mesure de mettre en oeuvre un acte de défense proportionné à une agression physique qui m'est destinée.
Date	18.05.2019 - 18.05.2019 / E_1247315
Horaire	08:30 - 17:30 h
Jours	Sa
Durée	1 Jours de cours. Total 8.00 périodes à 50 minutes
Ecolage	CHF 200.00
Lieu du cours	Rue de Genève 33, Rue de Genève 33, 1003 Lausanne
Ecole-club Migros Lausanne	Tel. +41 58 568 30 00
Rue de Genève 33 1003 Lausanne	ecoleclub@gmvd.migros.ch ecole-club.ch



Autodéfense hommes

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Sa	18.05.2019	08:30 - 17:30

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

