



Self Défense Féminine



Cours garanti

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

Le contenu technique du cours a pour objectif d'inverser le rapport de force entre un agresseur et sa victime en utilisant des mouvements 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 :

- 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

29.04.2019 - 24.06.2019 / E_1288848

Horaire

18:15 - 19:15 h

Jours

Lu

Durée

8 Jours de cours. Total 8.00 périodes à 60 minutes

Ecolage

CHF 168.00

Lieu du cours

Esplanade de Pont-Rouge 2, 1212 Grand-Lancy

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Self Défense Féminine



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	29.04.2019	18:15 - 19:15
	2 Lu	06.05.2019	18:15 - 19:15
	3 Lu	13.05.2019	18:15 - 19:15
	4 Lu	20.05.2019	18:15 - 19:15
	5 Lu	27.05.2019	18:15 - 19:15
	6 Lu	03.06.2019	18:15 - 19:15
	7 Lu	17.06.2019	18:15 - 19:15
	8 Lu	24.06.2019	18:15 - 19:15