Le Samedi 17 mars 2012

-Stage Self Défense Féminine -

Apprendre à réagir de manière appropriée en situation de danger:

Objectifs :
- Préserver son intégrité physique.
- Identifier et analyser rapidement une situation de danger.
- Répondre de manière appropriée à cette situation.
- Apprendre les techniques de bases d'auto défense.

Contenu du stage:
- Préserver **SA** distance de sécurité.
- Debout et au sol maintenir à distance 1'agresseur par des esquives et frappes.
- Se dégager de différentes saisies.
- Détourner des objets de la vie courante en arme de défense.
- Typologie des agresseurs.
- Les notions de bases de la légitime défense.

http://www.self-defense-lyon.fr/ - PAF 12, 00 € - 14h00-17h30

Lieu: Dojo Yoseikan Budo ,7 Rue lortet Lyon 69007 - Renseignement au 06.07.11.87.65 ou 06.60.21**.38.88**

Avec la participation de l'association « Regard de femmes »
http://www.regardsdefemmes.com/