



Autodéfense adultes (mixte)

Beschreibung	Etre en mesure de mettre en oeuvre une acte de défense proportionné à une agression physique qui m'est destinée.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Les risques au quotidien en milieu urbain• Savoir obtenir des réflexes par des gestes simples et proportionnés à tous types d'agressions physiques et psychiques• Sensibilisation aux différents risques encourus face à une arme blanche• 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 la self-défense tout en restant dans le cadre légal• Etre en mesure de s'adapter techniquement face à un individu plus imposant que soi-même
Voraussetzung	Aucun
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre les différentes techniques de défense face à une agression à mains nues et sur armes• Etre en mesure de pouvoir mettre en oeuvre un acte de défense proportionné à une agression physique qui m'est destinée
Datum	auf Anfrage / D_34152
Dauer	Total 15.00 Lektion(en)
Preis	CHF 270.00
Durchführungsort	Ecole-club Migros Vevey (in Planung)