



# Self Défense Féminine

<b>Beschreibung</b>	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.
<b>Inhalt</b>	<p>Le contenu technique du cours a pour objectif d'inverser le rapport de force entre un agresseur et sa victime en utilisant des mouvement 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 :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les règles de base et les esquives</li><li>• l'étude de mouvements d'auto-défense simples et efficaces</li><li>• Le contrôle de l'agresseur</li><li>• l'attitude générale et le travail de la confiance en soi</li></ul>
<b>Lernziele</b>	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.
<b>Methodik/Didaktik</b>	*
<b>Datum</b>	auf Anfrage / D_66701
<b>Dauer</b>	Total 1.00 Lektion(en)
<b>Preis</b>	CHF 21.00
<b>Durchführungsort</b>	Ecole-club Migros Nyon (in Planung)