

SELF-DÉFENSE

Stage d'initiation à la self-défense dans le respect de la réglementation
sur l'état de légitime défense

animé par :

José LOBO

6^{ème} DAN Karaté Shotokan / DEJEPS
Enseignant certifié Self-Défense



assisté de :

Jean-Louis FOURCADET
Enseignant certifié Self-Défense

Programme :

1 - Définition de la self-défense
Réglementation sur la légitime
défense

2 - Essayer d'éviter l'agression

- Les types d'agresseurs
- Avoir du bon sens
- Freiner son Ego
- La communication verbale, para
verbale et non verbale
- Gestion de la distance (proxémique)
- Le stress

3 - L'agression

4 - L'après agression

5 - Conclusion

6 - Les techniques de combat

Jeudi 13 décembre 2018 à 20h00

Tous publics - Participation : 15€

Gymnase des Bas Coquarts - 8, Avenue de Montrouge - **92340 Bourg la reine**

Pour tous renseignements contacter **José LOBO : 06 95 06 97 02**

Pré-inscriptions : gilles.asbrkarate@free.fr