



Module

L'activité Self défense : apprendre à mieux se protéger et se défendre

Renforcer son niveau de confiance en soi, ses capacités physiques et ses réponses en situations de tensions fortes.

Programme :

- ◇ Comportements et gestes de première urgence face à diverses formes d'agressions
- ◇ Préparation à la vigilance citoyenne
- ◇ Méthodes de protection et de self défense
- ◇ Adaptation des méthodes de self défense à votre environnement et vos capacités
- ◇ Gestion des émotions et adaptation des réactions
- ◇ Maîtrise et estime de soi

Publics :

Associations, entreprises, institutions, métiers de la santé, aide à la personne, prévention, sécurité

Durée : 1 jour

Tarif : 900 € + déplacement et hébergement

Groupes de 5 à 12 personnes

Contactez Michel Kervadec au 06 44 89 03 79
par mail : michel.kervadec.pro@gmail.com
site web : michelkervadec.com