

SELF-DEFENSE

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

animé par

JOSÉ LOBO

6^E DAN KARATÉ SHOTOKAN / DEJEPS
ENSEIGNANT CERTIFIÉ SELF-DÉFENSE

assisté de

Jean-Louis FOURCADET

3^E DAN KARATÉ SHOTOKAN
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
 - Le stress
- 3- L'agression
- 4- L'après agression
- 5- Conclusion
- 6- Les techniques de combat

**Pré-inscription
obligatoire
Places limitées**

<https://bit.ly/2P4NAGI>

Samedi 29 février 2020

de 14h à 17h

Stage réservé aux adultes de la section Arts Martiaux de l'USMM

Dojo du Gymnase Cerdan, rue Avaulée - 92240 MALAKOFF

prévoir une tenue souple

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

