

École de karaté shotokan de Bourg-la-Reine
Enfants - Adultes • Débutants ou confirmés
Préparation aux épreuves jusqu'au 6^{ème} Dan

STAGE GRATUIT de SELF-DÉFENSE

Destiné et réservé au
Public Féminin

Certains thèmes abordés ne conviennent pas aux enfants de moins de 16 ans. Leur présence n'est donc pas autorisée.

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



Stage animé par :

José LOBO

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

assisté de :

Jean-Louis FOURCADET

Enseignant certifié Self-Défense
3^{ème} Dan Karaté Shotokan

Marie-Anne LOBO

2^{ème} Dan Karaté Shotokan

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 - Les techniques de défense

5 - L'après agression

Samedi 21 septembre 2019
16h30 - 18h30

Pré-inscription obligatoire - Nombre de places limité

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

Dans la salle de remise en forme - Prévoir une tenue souple (survêtement, etc...)

Renseignements : José LOBO : 06 95 06 97 02 - **Pré-inscriptions :** gilles.asbrkarate@free.fr