



INFORMATIONS



MULHOUSE Choregrafica



Début le lundi 02 mars 2020



DURÉE : 01:30

Prix : **116.00 €**

PROFILS : Professeur diplômé d'Etat arts martiaux japonais

PRE REQUIS :

Aucun prérequis

Mouvements adaptés à l'âge, au sexe, à la morphologie et au psychisme de chacun.

Certificat médical obligatoire à remettre à l'intervenant.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU800

DESCRIPTION

Cet enseignement vous permettra de :

- développer votre vigilance et votre mobilité,
- vous former à la prévention des conflits et comment réagir face à la confrontation lorsqu'elle est inévitable,
- vous mettre en situation de "jeux" de conflits, exercices formateurs autant que révélateurs, qui laissent de plus en plus de place à la spontanéité corporelle,
- vous familiariser avec les lois relatives à la légitime défense.



OBJECTIFS

- Savoir prévenir les agressions, mais aussi les conflits par des comportements adaptés
- Savoir mobiliser son énergie naturelle dans les mouvements du corps
- Savoir se défendre, dans le respect des lois, à l'aide de techniques simples, explosives et réalistes
- Utiliser l'environnement et/ou des objets usuels pour surprendre l'agresseur

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	02-03-2020	19:00	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	09-03-2020	19:00	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	16-03-2020	19:00	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	23-03-2020	19:00	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	30-03-2020	19:00	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	06-04-2020	19:00	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	27-04-2020	19:00	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	04-05-2020	19:00	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	11-05-2020	19:00	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE
Lundi	18-05-2020	19:00	01:30	Choregrafica, 21, rue de la Sinne - 68100 MULHOUSE