Self-défense Module 2 : Maîtriser ses émotions

M. MAILLOT Allex

INFORMATIONS

SÉLESTAT Ecole Sainte Foy

Début le samedi 03 avril 2021

DURÉE : 03:00

PROFILS : Epanouissement personnel

PRE REQUIS :

Avoir participé au module 1 pour pouvoir participer au module 2.

MATERIEL :

Tenue souple, Baskets, Tapis de sol

CODE ACTIVITÉ : 5SE874

Prix : **24.00 €**

DESCRIPTION

Module 2 : savoir maîtriser ses émotions et réagir en situation difficile par l'utilisation de techniques de contre simples. 3h

Afin de vous proposer une formation complète, tout un programme de modules en self-défense sont proposés sur notre site (voir lien ci-dessous). Ils s'inscrivent dans une démarche d'apprentissage complète pour acquérir un maximum de techniques et de pratiques

https://www.universitepopulaire.fr/familles/developpement-personnel-et-professionnel-24.html

Programme des ateliers à venir :

Module 3 : connaître et repérer les zones de douleurs. Comprendre le danger d'un coup porté. Comment riposter et se dégager. 3h

Module 4 : utiliser les articulations et le centre nerveux. Initiation aux techniques d'immobilisation. 3h

Module 5 : Garder son calme et réagir lors d'une agression sexuelle. Conseils en cas d'agression à main armée. 4h

Self-défense Module 2 : Maîtriser ses émotions

M. MAILLOT Allex

OBJECTIFS

A la fin des sessions, l'apprenant sera capable d'identifier une situation d'agression et d'y réagir de façon optimale sans risquer son intégrité physique.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	03-04-2021	09:00	03:00	Ecole Sainte Foy, Marché vert - 67600 SELESTAT