



INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Yoga)



Début le lundi 24 janvier 2022



DURÉE : 01:30

Prix : **116.00 €**

PROFILS : Professeur diplômé d'Etat en arts martiaux japonais

PRE REQUIS :

A partir de 16 ans.

Les mouvements pratiqués sont adaptés en fonction de l'âge, de la morphologie et du psychisme de chacun.

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 6MU0648

DESCRIPTION

- Activation du corps et du mental par des exercices spécifiques pour développer sa **vigilance**, sa **mobilité**, son **explosivité**.
- Démonstration puis mise en pratique des défenses contre les saisies, les coups de poing, les coups de pieds simples.
- Démonstration puis mise en pratique des **défenses réalistes** contre une attaque au bâton ou avec un couteau.
- Exercices de défense en se servant d'un parapluie, de clés ou d'un **simple stylo**.
- Contre un même type d'agression, plusieurs réponses sont présentées, les participants sont amenés à travailler par deux ou trois.
- La méthode d'enseignement pratiquée ici cherche à ce que les participants découvrent et mémorisent les techniques qui leur conviennent le mieux.



OBJECTIFS

Ces ateliers vous permettront de :

- Savoir prévenir les conflits et les agressions par des comportements adaptés.
- Apprendre à mobiliser toute l'énergie du corps dans un mouvement.
- Découvrir quelles sont vos attitudes et gestes spontanés de défense.
- En respectant la loi, savoir utiliser des techniques **simples, réalistes et explosives**.
- Découvrir comment des objets usuels peuvent vous servir à vous défendre.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	24-01-2022	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	31-01-2022	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	21-02-2022	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	28-02-2022	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	07-03-2022	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	14-03-2022	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	21-03-2022	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	28-03-2022	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	04-04-2022	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Lundi	25-04-2022	19:00	01:30	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE