



BÉNÉFICES

S'auto-sécuriser

Développer la confiance en soi

Evacuer le stress de manière ludique

Gagner en efficacité et rester positive

Gérer ses peurs

Apprendre à se défendre dans les situations spécifiques que rencontrent les femmes.

MÉTHODOLOGIE

Le krav maga (combat avec contact) est une méthode militaire de self-défense qui inclut un grand nombre de techniques de combat. Revisitées par Thierry Colomb pour répondre aux besoins spécifiques des femmes, ces techniques sont mondialement reconnues comme étant parmi les plus efficaces.

CONTENU

- Échauffement et renforcement musculaire en musique
- Techniques de défense contre : saisie du cou, des cheveux et des bras
- Techniques anti vol de sac à main
- Techniques pour permettre aux femmes de poser leurs limites
- Lecture de situations et anticipation autoprotectrice

PUBLIC CIBLE

Femmes de tous âges.

ÉVOLUTION POSSIBLE

- Transformation des objets du quotidien en armes de défense
- Utilisation d'un spray au poivre
- Technique anti car-jacking (en situation)
- Travail des distances de combat
- Défense de tierces personnes (formation familiale avec enfants)
- Techniques de défense contre attaquants multiples
- Techniques de défense au sol

PARTICIPANTES

Maximum 10 personnes
(initiation)

DURÉE

1h00

TENUE

Habits et chaussures de sport

INTERVENANT

Thierry Colomb

Coaching et Instructeur
de Self-Défense