



### BÉNÉFICES

Assurer soi-même sa propre sécurité

Reprendre confiance en soi

Retrouver un sentiment de liberté quand on sort de chez soi

Assurer son bien-être physique et mental

*Anticiper et éviter les situations et les individus dangereux. Se protéger efficacement quel que soit son âge et ses capacités.*

### METHODOLOGIE

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 seniors, ces techniques préventives sont mondialement reconnues comme étant parmi les plus efficaces.

### CONTENU

- Techniques de self-défense adaptées
- Mouvements et bien-être en musique
- Développer son équilibre
- Gérer efficacement le cadre légal

### PUBLIC CIBLE

Seniors.

### ÉVOLUTION POSSIBLE

- Sécuriser ses déplacements en ville
- Reprendre confiance après une agression
- Transformer des objets courants en arme
- Développer de nouveaux réflexes défensifs

### PARTICIPANTS

Maximum 10 personnes (initiation)

### DURÉE

1h00

### TENUE

Habits et chaussures de sport

### INTERVENANT

Thierry Colomb

Coaching et Instructeur de Self-Défense