

BULLETIN D'INSCRIPTION AUTODÉFENSE

A RETOURNER AVEC PAIEMENT

Association « Créer son Bien-Être / Sports pour Tous »
1A rue Joseph Vernet – 30100 Alès

L'autodéfense est un concept qui englobe la capacité à se protéger soi-même, tant sur le plan physique que psychologique (faire face à des situations stressantes ou émotionnellement difficiles).

Un stage d'autodéfense de 3 heures peut couvrir un éventail de compétences essentielles adaptées au temps disponible et selon l'évolution des participants :

- Principes de base de la sécurité personnelle
- Techniques de défense personnelles
- Techniques de désescalade
- Utilisation du corps et de la posture
- Exercices pratiques
- Préparation mentale et émotionnelle

Un stage de courte durée comme celui-ci se concentre généralement sur les principes fondamentaux et les techniques qui peuvent être rapidement assimilés et appliqués. Pour une formation plus approfondie, des cours supplémentaires les mercredis de 17h30 à 18h30 (Gymnase du collège Jean Racine, Rue Joseph Vernet – 30100 Alès) sont dispensés par l'Association.

Samedi 14 Septembre 2024

de 9h00 à 12h00 – Gymnase du collège Jean Racine, rue Joseph Vernet 30100 Alès

TARIF : 15€ par chèque à l'ordre de « Créer son Bien-Être / Sports pour Tous »

NOM.....

PRÉNOM.....

ADRESSE.....
.....

CODE POSTAL.....

VILLE.....

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE.....

ADRESSE E-MAIL.....

Fait le :

A :

Signature