

Autodéfense féminine

Cours : Ateliers d'autodéfense féminine (Ladies System Defense) **Prérequis :** Aucun

APERÇU DU COURS

 PERSONNALISÉE

Public-cible

Ces ateliers s'adressent à toutes les femmes, indépendamment de leur condition physique ou expérience sportive antérieure, désireuses d'apprendre des techniques d'autodéfense réalistes et efficaces.

Objectifs

L'objectif principal est d'outiller les participantes avec des compétences de défense personnelle pour augmenter leur confiance et leur capacité à se protéger dans diverses situations d'urgence.

Contenu du cours

Les ateliers couvrent des sujets pratiques tels que la défense dans les transports en commun, la gestion du stress, l'utilisation d'objets quotidiens pour se défendre, la réaction face à une arme blanche, les techniques de secourisme de rue, la réponse aux attaques terroristes, et la gestion du harcèlement de rue.

