



# Initiation **Self-Défense** **Féminine**

Sa. 25.01.2020 13:30-16:30 à Epalinges  
**CHF 30.-**

Réservez votre place »

## Pour qui ?

**Pour toutes les dames et adolescentes !**

Le cours d'initiation est réservé aux femmes dès 15 ans qui désirent découvrir les rudiments de la self-défense. Il est tout à fait adapté aux personnes novices dans le domaine des sports de combats ou de l'auto-défense. Il ne nécessite aucune condition ou aptitude physique particulière. Il peut être suivi par des personnes ne pratiquant aucune ou peu d'activité sportive par ailleurs.

## Qu'apprendrez-vous?

**A découvrir et (re)prendre confiance en vos possibilités !**

En sortant de ce cours, vous connaîtrez les attitudes et comportements à favoriser pour éviter de vous trouver en position faible. Vous maîtriserez votre zone de sécurité. Vous fixerez clairement des limites et saurez les faire respecter. Vous apprendrez des techniques simples et efficaces pour sortir de situations délicates.

## Que faut-il prévoir ?

**Venez avec votre motivation et votre bonne humeur !** Le cours ne nécessite pas de matériel particulier. Prévoyez une tenue de sport dans laquelle vous vous sentez confortable. Des vestiaires et douches sont disponibles. Les organisateurs proposent des pauses et boissons pendant le cours.

## Questions pratiques?

**Où ? Quand ? Comment ? Combien? Qui ?**

Le cours aura lieu le samedi 25 janvier 2020 de 13:30 à 16:30 au Dojo de la **Croix Blanche à Epalinges**. Accès facile par transports publics. Parking gratuit. Le cours coûte CHF 30.- pour 3 heures. Le cours est donné par des moniteurs et monitrices expérimentées.



<http://www.j-k-l.ch>

