



SENSIBILISATION À LA DÉFENSE PERSONNELLE FÉMININE SELON LA MÉTHODE HANGEKI

SAMEDI 07 MARS ET SAMEDI 14 MARS 2026



AU PROGRAMME :

- la notion de légitime défense
- la conscience de son environnement
- autodéfense mentale et lâcher-prise
- prévenir, dissuader et fuir
- apprendre à réagir malgré la peur
- se défendre avec efficacité
- distance de sécurité et protection
- deux ou trois techniques d'esquive
- frappes des membres supérieurs
- frappes des membres inférieurs
- savoir s'expliquer aux autorités
- accessoires autorisés ou tolérés

Horaire de 10h00 à 11h30 (venir 5 mn à l'avance)

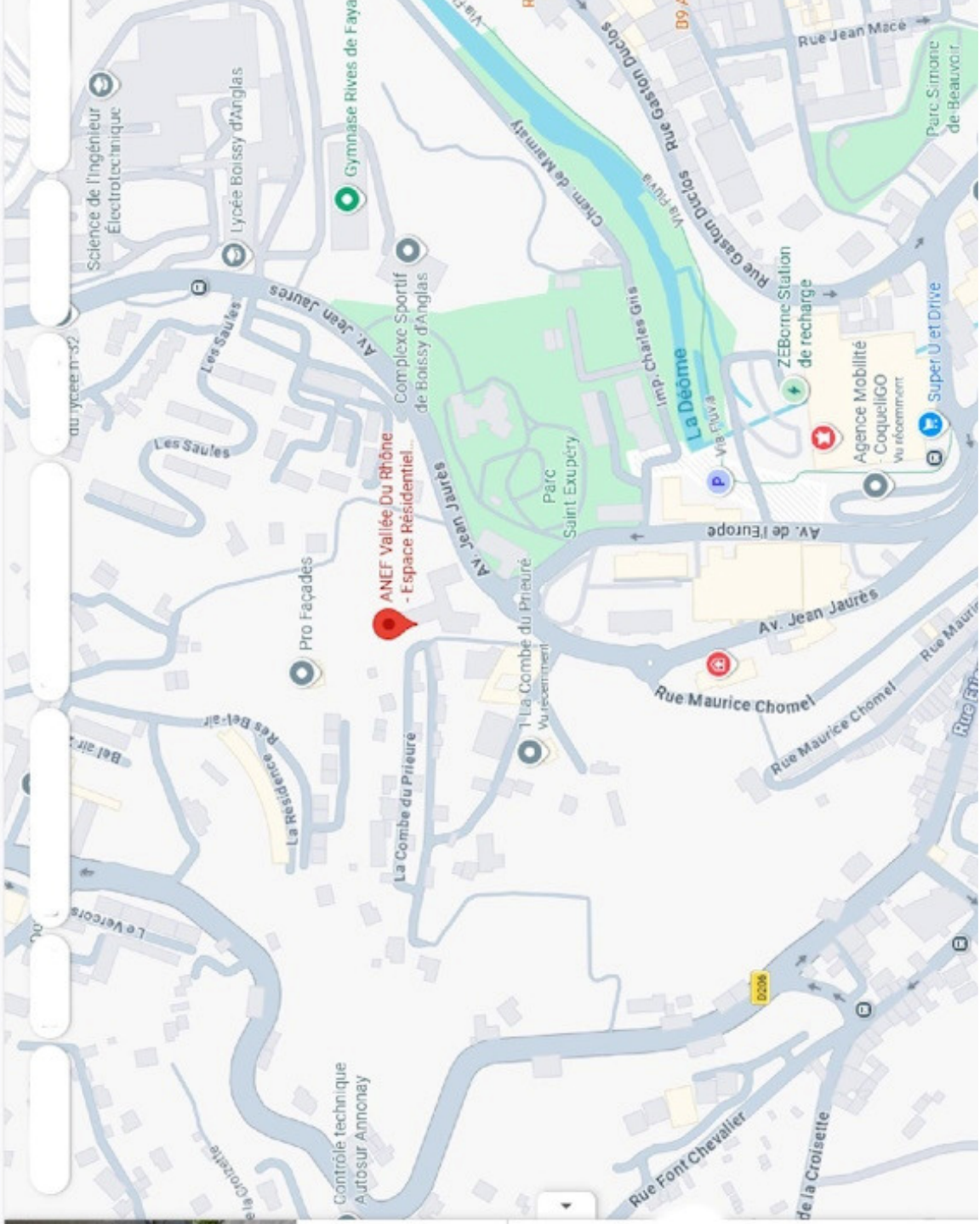
Ouvert à toutes à partir de 15 ans (sans limite d'âge)

Prévoir une tenue de sport (training, t-shirt & sweat-shirt)

**DOJO DE L'ERSA – 2 RUE JEAN JAURÈS
LA COMBE DU PRIEURÉ 07100 ANNONAY**

(balisage à partir de la Parcheminerie Dumas)





ANEF Vallée Du Rhône - Espace Résidentiel Social Alternatif

Animation MARSEILLES 2026

"SENSIBILISATION A LA SELF-DEFENSE FEMININE"

- Samedi 7 mars 2026
 - Samedi 14 mars 2026
- de 10h00 à 11h30

**1, La Combe du Prieuré
07100 Annonay**

L'accès sera balisé à partir du 2 avenue Jean Jaurès (Parcheminerie Dumas).

Contact : 06 17 16 73 43