

PÔLE D'ARTS MARTIAUX
Association culturelle de Desaignes



SELF DÉFENSE FEMININE
SENSIBILISATION À LA DÉFENSE PERSONNELLE
MÉTHODE HANGEKI DÉRIVÉE DU KARATÉ

VENDREDI 2 OCTOBRE 2026



AU PROGRAMME :

- Notion de légitime défense
- Conscience de son environnement
- Autodéfense mentale et lâcher-prise
- Prévenir, dissuader, fuir
- Apprendre à réagir malgré sa peur
- Se défendre avec efficacité
- Distance de sécurité et protection
- Deux ou trois techniques d'esquive
- Frappes des membres supérieurs
- Frappes de membres inférieures
- Savoir expliquer aux autorités
- Accessoires autorisés ou tolérés

Horaires de 17h30 à 19h00 (venir 5 mn à l'avance)

Ouvert à toutes à partir de 15 ans, sans limite d'âge ni de forme physique

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

DOJO DES ÉCOLES – MONTÉE DES ÉCOLES
07570 DESAIGNES

(balisage à partir de la boulangerie)



PÔLE D'ARTS MARTIAUX
Association culturelle de Desaignes



KARATE-CLUB DU
HAUT-LIGNON



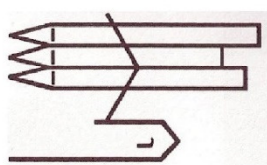
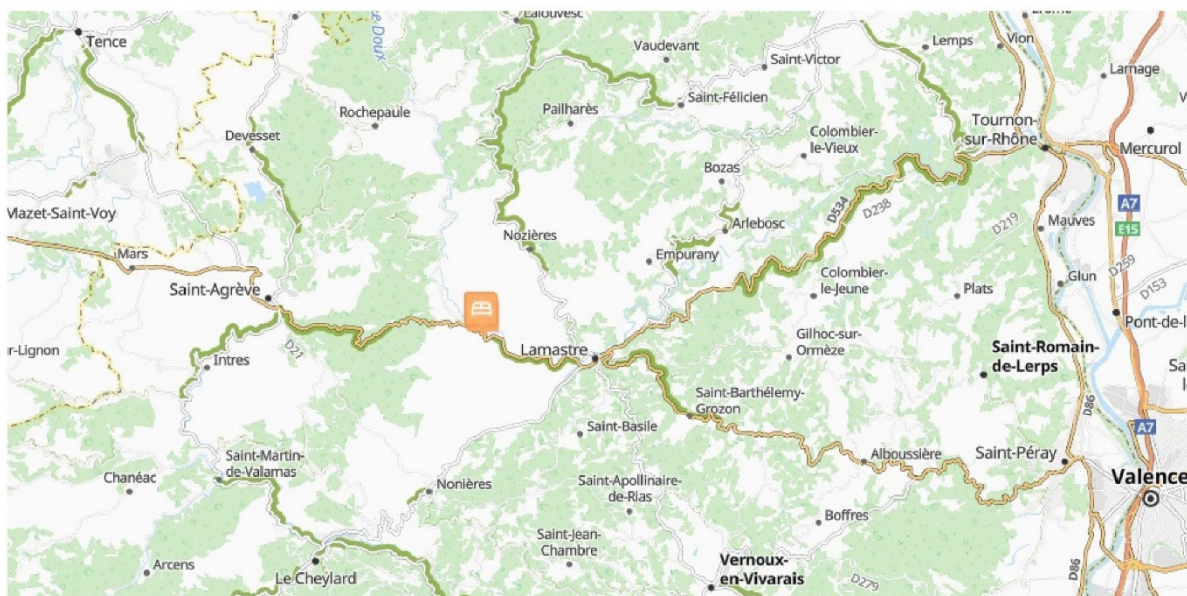
DP-HANGEKI



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ



ACCÈS AU DOJO DES ÉCOLES DE DESAIGNES



PÔLE D'ARTS MARTIAUX
Association culturelle de Desaignes

