



KARATÉ-CLUB DU HAUT-LIGNON DOJO DES BRETCHS



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

SAMEDI 03 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 11h00 à 12h30 (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 INTERCOMMUNAL DES BRETCHS
43400 LE CHAMBON SUR LIGNON**



KARATE-CLUB
DU
HAUT-LIGNON



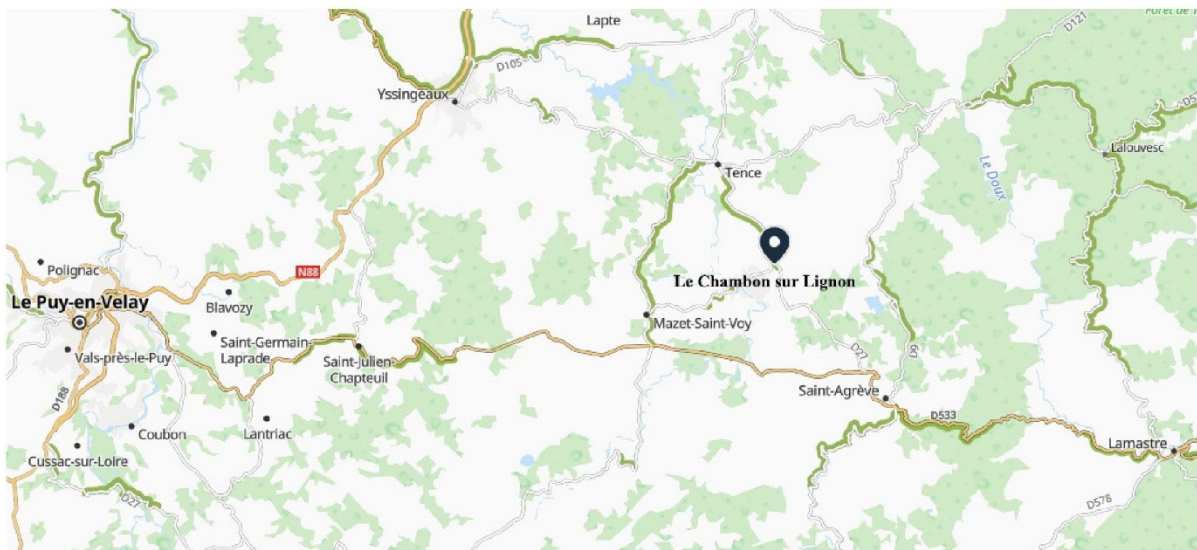
DP-HANGEKI



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ



ACCÈS AU DOJO DES BRETCHS DU CHAMBN SUR LIGNON



**KARATÉ-CLUB
DU HAUT-LIGNON
DOJO DES BRETCHS**

