

Les Ateliers ReBelles et Zen

<http://lesrebellionnes.com>
f ReBelles et Zen



CAROLINE
FORMATRICE

Amazon
TRAINING

Pour s'inscrire

Par mail :

caro.walaine@gmail.com

06 50 92 06 70

Places limitées,
inscription obligatoire

Prix

Un atelier : 30€

**Réduction 5€ sur le montant total si
inscription même famille*

Apprendre les bases de la Self-défense féminine

Que vous ayez déjà été ou non confrontée à une situation de violence dans votre vie. Que ces violences aient été verbales, psychologiques ou physiques. Cet atelier vous apportera des outils concrets pour mieux appréhender ce type de situation, et vous permettre de développer vos ressources pour y faire face.

Ces moments sont avant tout un lieu d'échange, de partage, où les mots d'ordre sont la bienveillance et convivialité!

ENCADRÉ PAR UNE FEMME POUR LES FEMMES!

Atelier matin 10h-12h30

Révéler SA FORCE

Développer SA CONFIANCE

THEORIE

- Reconnaître les différents types d'agressivité
- Comprendre les effets du stress en cas d'agression
- Sensibilisation et informations sur les violences faites aux femmes

PRATIQUE

- Apprendre des techniques de défense efficaces réalistes et reproductibles en situation de stress
- Travailler son attitude et sa force mentale (démarche, regard, posture, voix)
- Réaliser un protocole de relaxation coréenne apportant une détente mentale et physique