



pallas

Communauté suisse d'intérêts
Autodéfense pour femmes et jeunes filles

Cours d'autodéfense pour Hommes, père/fils



Dans un cours d'autodéfense Pallas vous apprenez l'affirmation de soi et l'autodéfense. Il s'agit de reconnaître les dangers, de prendre conscience des limites et de les faire respecter. Vous expérimentez et sentez vos propres forces. En outre vous apprenez des techniques d'autodéfense simples et efficaces pour vous défendre en cas d'agressions physiques.

| | |
|---|---|
| Date | Samedi & dimanche 2 & 3 novembre 2024 |
| Horaire | 11h00 – 17h00 |
| Nombre séances | le weekend |
| Organisateur | AFIRM autodéfenses, www.afirm.ch |
| Lieu | Dojo Avully Gennecy Avenue de Gennecy - 1237 AVULLY |
| Age | dès 9 ans |
| Coût | 200.- CHF |
| Direction cours & renseignements | Micheline BEYELER, +41 76 386 45 05 Sybille GALLANDAT CREVOISERAT |
| Divers | tenue de sport, picnic pour la pause |
| Assurance | Responsabilité du participant |
| Inscriptions | jusqu'à Au plus vite auprès de Micheline ou par E-Mail : secretariat@afirm.ch |