

AUTODÉFENSE 1

Méthode FEM-DO-CHI

(Cours de base)



ESPACE PREVENTION
du-Marché 23 - 1004 Lausanne
tél. 021 / 644'04'24
fax 021 / 644'04'26
www.espace-prevention.ch

Secrétariat ouvert de 9h à 12h
et de 14h à 17h
Fermé le vendredi après-midi et le samedi

Ce cours s'adresse aux femmes de tous âges, dès 15 ans.

L'autodéfense, selon la méthode FEM DO CHI, permet de répondre aux agressions que vivent plus particulièrement les femmes.

C'est une technique bien adaptée à leur morphologie et à leur conditionnement éducatif. En effet, se défendre est avant tout une démarche psychologique et le stage permet de désamorcer certains blocages liés à la peur.

Il s'agit d'un travail actif et pratique, immédiatement efficace pour faire prendre conscience à la personne de sa propre force et lui redonner confiance en elle.

Le stage propose aussi une réflexion positive et approfondie sur l'état de violence dans lequel nous vivons et le rôle que nous y tenons.

Dates des stages:

- 5 et 6 novembre 2011

- 10 et 11 mars 2012

Durée du stage : week-end (samedi de 14h à 19h et dimanche de 9h à 16h)

Prévoir une tenue vestimentaire pratique et un pique-nique pour le dimanche ainsi que des boissons pour les deux jours.

Prix : fr. 195.-
(fr. 165.75 pour appr., étud., AVS, chômeurs)

A payer au plus tard 10 jours avant le cours

Lieu :
Espace Prévention
Pré-du-Marché 21 - salle de gym
1004 Lausanne

Vous vous inscrivez avec le bulletin d'inscription ci-contre ou via notre site internet. Le paiement n'est pas un moyen d'inscription.
Conditions générales: voir le programme général.

BULLETIN D'INSCRIPTION

AUTODÉFENSE 1

NOM (Majuscules) :

PRENOM :

Date de naissance :

Bénéficiaire AVS Bénéficiaire AI Etudiant

Adresse :

No postal : localité :

N° tél.

Privé : prof :

DATES DES STAGES :

(cocher le cours choisi)

samedi 5 et dimanche 6 novembre 2011

samedi 10 et dimanche 11 mars 2012

samedi de 14h à 19h
dimanche de 9h à 16h

BULLETIN D'INSCRIPTION
A RETOURNER RAPIDEMENT

à

Espace Prévention, Pré-du-Marché 23
1004 Lausanne
tél. 021/644'04'24 – fax 021/644'04'26
www.espace-prevention.ch

J'ai pris connaissance des conditions du cours et des conditions générales et les accepte.

DATE ET SIGNATURE :

