

A l'occasion de la journée de la femme
stage le samedi 9 mars 2013
de 14h à 18h

*" Pour ne plus avoir peur d'être une femme,
la Self Défense Féminine : une attitude générale "*

Accueil et inscription à 13h30



1^{ère} partie : Approche théorique sur la gestion de ses émotions en situation de conflit
de 14h à 16h

Comment communiquons -nous ? Les notions de base sur la communication
Comment s'expriment nos émotions ? Apprendre à identifier et gérer nos émotions
Comment agir et se comporter ?

2^{ème} partie : Mise en pratique
de 16h00 à 18h00

Restitution des apports théoriques lors de mises en situation : pour adapter son comportement dans la rue, les transports en commun...

Tarif : 19,00 €

Nombre de places limité à 20 participantes

Prévoir une tenue de sport, une serviette et une bouteille d'eau

Préinscriptions sur notre site : <http://www.self-defense-lyon.fr/>



Lieu : Gymnase Barlet
50 rue Châtelain 69110 Ste Foy les Lyon
Renseignement au 06.07.11.87.65 ou 06.11.74.44.03