

AUTO-DÉFENSE

POUR FEMMES & ADOS

Cours & ateliers avec simulations d'agressions



ON SE DÉPLACE CHEZ VOUS

Georges Manoli
(438) 392-4683
www.manoli.ca

AUTO-DÉFENSE POUR FEMMES/ADOS

Que feriez-vous si quelqu'un décidait de VOUS agresser?

Il y a de fortes chances que vous allez figer, peut-être crier, frapper, pousser et vous enfuir.

À travers des agressions simulées contre un instructeur entièrement protégé, nous VOUS aiderons à découvrir les ressources mentales et physiques que VOUS possédez déjà.

Vous allez apprendre à gérer d'une façon réelle la peur, la panique et la confusion qui règnent pendant l'agression.

« Évalué comme l'un des meilleurs cours d'auto-défense à Montréal (CAFSU) »

VOUS ALLEZ...

- Augmenter votre confiance personnelle.
- Être constamment mise au défi.
- Canaliser votre peur en force intérieure.
- Développer en vous l'attitude du guerrier.
- Découvrir à quoi ressemble le fait de frapper quelqu'un au visage, aux parties génitales, aux yeux, etc.

COURS ET ATELIERS

- On se déplace chez vous : école, maison...
- Sessions privées ou semi-privées.
- Petit ou grand groupe.
- Une seule ou plusieurs rencontres.
- Atelier corporatif : Diner & apprendre.
- Cohésion d'équipe; Journée bien-être.
- Rassemblez vos amies, collègues de travail...



GEORGES MANOLI - VOTRE COACH

- Baccalauréat en éducation physique.
- Enseigne l'auto défense depuis 1982
- Policier actif au SPVM
- Auteur de 3 manuels en sécurité personnelle
- Détient une ceinture noire en Karaté et en Judo
- CSST : Instructeur Autodéfense/affirmation de soi
- Dirige sa propre école : Karaté/Jiu-Jitsu (Beaconsfield)

SON EXPERTISE UTILISÉ PAR...

- AIR CANADA : Gérer un passager turbulent.
- POLICE DE MONTRÉAL: Rétention d'armes (95-98)
- BOMBARDIER AÉRONAUTIQUE: Judo verbal.
- CNESST : Affirmation de soi - survivantes d'agressions
- ENFANTS ALERTES: Cours d'autoprotection pour enfants
- ARRÊTE DE M'INTIMIDER! Cours/ateliers parents/enfants

ILS PARLENT DE NOUS...

- Documentaire: L'Office National du Film du Canada 'Le ring intérieur' et 'Le Volcan'.
- Télévision: 'Salut, Bonjour,' 'LCN,' 'CFCF 12,' 'MTL living,' 'Tête @ Kat,' 'Défense Légitime' (5 émissions, ADR-TV) à 'Manoli.ca'
- Journaux: Montréal Gazette; Journal de Montréal & Journal de Québec, juillet 2018.



NOS CLIENTS...

- Écoles: Villa Maria, Marie Clarac, Royal Vale...
- Collèges: Maisonneuve, Charlemagne, Université McGill
- Compagnies: Aldo, Bombardier, Air Canada, Pratt/Whitney