

AUTO-DÉFENSE

POUR FEMMES & ADOS

*Cours & ateliers avec
simulations d'agressions*



ON SE DÉPLACE CHEZ VOUS

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

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.



“Évalué par le CAFSU
comme l'un des
meilleurs cours
d'auto-défense pour
femmes et ados à
Montréal”

AGRESSIONS SIMULÉES

- VOUS permettrez de frapper au visage, aux parties génitales, aux yeux...
- Augmenteront votre confiance en soi.
- VOUS obligerez à gérer la peur, la panique & la confusion qui règnent.
- VOUS mettez au défi émotionnellement.

FORMATION POUR...

- Femmes & adolescentes.
- IVAC, CNESST & Violence conjugale.
- Session privée, petit & grand groupe.

GEORGES MANOLI

- Bac. en éducation physique (McGill).
- Policier retraité de Montréal.
- Auteur de 3 manuels en sécurité personnelle.
- Ceinture noire en Karaté et en Judo.
- Opère sa propre école de Karaté, Beaconsfield

OPTIONS ÉDUCATIVES

#1. Atelier de base « A »

1 rencontre X 3 heures

(SA) Simulations d'agressions : ½ Debout. ½ Au sol

#2. Atelier de base « B »

2 rencontres X 2 h / rencontre

(SA) : Cours #1 - Debout Cours #2 - Au sol

#3. Cours de base

4 rencontres X 2 h / rencontre

(SA) : Cours #1 & 2 - Debout Cours #3 & 4 - Au sol

#4. Cours avancé

6 - 8 rencontres X 1.5 - 2 h / rencontres

(SA) : Cours #1 & 2 - Debout Cours #3 & 4 - Au sol

(SA) : Cours #5 & 6 - Armé Cours #7 & 8 - 2 vs. 1..

CHEZ VOUS/CHEZ NOUS

- Chez VOUS ou à notre studio de St. Léonard.
- VOUS rassemblez votre monde.
- Formation peut être adaptée à VOS besoins.

