

# AUTO-DÉFENSE

## POUR FEMMES & ADOS

*Cours & ateliers avec  
simulations d'agressions*



ON SE DÉPLACE CHEZ VOUS

**Georges Manoli**  
**(438) 392-4683**  
[www.manoli.ca](http://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.



“Notre programme avec agressions  
simulées a été évalué comme l'un  
des meilleurs cours d'auto-  
défense pour femmes à Montréal  
(CAFSU)”

## VOUS ALLEZ...

- Être constamment mise au défi avec nos simulations.
- Savoir quoi faire debout et au sol.
- Gérer la peur, la panique & la confusion qui règnent pendant l'agression.
- Canaliser votre peur en force intérieure.
- Découvrir vos ressources mentales et physiques - Attitude du guerrier.
- Pouvoir frapper notre simulateur au visage, aux parties génitales, aux yeux...



## CONFIANCE EN SOI

*via des simulations d'agressions*

- On se déplace chez vous : école, maison, compagnie
- Sessions privées/semi-privées peuvent se déplacer chez nous (1-8 personnes).
- Petit/grand groupe; Parascolaire; Party de filles
- Une session ou plusieurs rencontres (2-8 semaines)
- Atelier corporatif: Cohésion d'équipe; Dîner & apprendre
- Notre programme peut s'ajuster à vos exigences

## GEORGES MANOLI - VOTRE COACH

- Baccalauréat en éducation physique.
- Enseigne l'auto défense depuis 1982
- Policier au SPVM (Montréal)
- Auteur de 3 manuels en sécurité personnelle
- Détient une ceinture noire en Karaté et en Judo
- Enseigne aux survivantes d'agressions & de viol
- Enseigne l'affirmation de soi aux victimes d'intimidation
- Dirige sa propre école : Karaté/Jiu-Jitsu à Beaconsfield

## SON EXPERTISE...

- 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: MTL Blog; 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 Qc. - juillet 2018.



## NOS CLIENTS...

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