



# SELF-DEFENSE FOR WOMEN & TEENS

Empowerment through 'hands-on' attack simulations

438-392-4683 www.manoli.ca

## WHAT TO EXPECT DURING THE SESSION(S)

Thank you for registering and taking the **Manoli** 'hands-on,' women/teens Self-Defense workshop or course. We strongly recommend that you review the information below:

### **Be informed - Visit the 'Media' section on this site**

In order to better understand the reality of the 'hands-on' attack simulations you will be experiencing with us, we strongly recommend you click the 'Media' icon of this site ([www.manoli.ca](http://www.manoli.ca)) and view **pictures, videos and articles** of past courses.

### **Educational modules presented during each session**

Each course or workshop is divided into the following educational modules:

1. Theory, statistics, understanding the stages of an attack, etc.
2. Striking tools and 'Street Smart, Tough Target' principles.
3. 'Hands-on' attack simulations against a fully padded assailant – scenario based training.
4. Debriefing the attack simulations. Did you: vary your target, get away, scream, etc.
5. Group discussion & Crime prevention tips (home alone, followed, fraud, date rape, etc.).



### **Dress code & what to bring to class**

- Wear loose, comfortable clothing & comfortable shoes.  
T-shirt, joggers and running shoes are best for this type of activity.
- Jewelry should not be worn during the course.  
Example: Large earrings, watches, bracelets, necklaces, anklets, etc.
- Piercing(s) need to be covered.
- Bring a water bottle and a small towel.

### **Please take note**

- **Pregnant women CANNOT participate** in any 'hands-on' attack simulations.
- The simulators must be informed prior to the attacks of any **injuries or specific conditions**.
- This will be a **very positive, memorable and empowering experience** for you.
- **Rape & assault survivors** must be aware that the attack simulations during the session(s) might bring back suppressed memories of the trauma they once experienced.
- Please discuss and encourage your girlfriends and relatives to follow such an empowering self-defense course or workshop. ***It might one day save their life.***



# AUTO-DÉFENSE POUR FEMMES & ADOS

Confiance en soi à travers des simulations d'agressions

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

## A quoi s'attendre pendant nos cours/ateliers

Merci de vous avoir inscrit aux cours/ateliers d'autodéfense avec simulations d'agressions pour femmes et adolescentes – Méthode Manoli. Nous vous recommandons fortement de bien vouloir réviser l'information suivante :

### Soyez informée – visitez la section 'Média' de notre site

Afin de bien comprendre la réalité des agressions simulées que vous allez vivre avec nous, on vous recommande fortement de bien vouloir visionner **des vidéos, des photos ainsi que des articles de journaux** qui parlent de nos cours/ateliers ([www.manoli.ca/Media](http://www.manoli.ca/Media)).

### Chaque cours/atelier est divisé en 5 modules éducatifs

**Module 1.** Théorie sur les agressions sexuelles – qui, quoi, ou, comment et pourquoi.

**Module 2.** Comment être une cible difficile et quoi faire si on est ciblé.

**Module 3.** Réchauffement et techniques de frappes sur un bouclier.

**Module 4.** Agressions simulées contre un instructeur entièrement protégé.

**Module 5.** Rétroaction - agressions simulées et discussion sur la prévention du crime.



### Comment s'habiller et quoi apporter aux cours

- Vêtements et souliers confortable.  
T-shirt, pantalon de jogging, souliers de course, etc.
- Évitez de porter des bijoux : boucle d'oreilles, montre, bracelets...
- Les piercings doivent être recouverts.
- Une petite serviette ainsi qu'une bouteille d'eau – bonne idée.

### Pour votre information

- **LES FEMMES EN CEINTES** ne peuvent pas faire les simulations d'agressions.
- Les simulateurs doivent être **informés de vos blessures AVANT** les agressions simulées.
- Nos cours et ateliers seront une expérience **positive et mémorable** pour vous. Profitez-en.
- Les survivantes d'agressions ou d'agressions sexuelles peuvent vivre des '**FLASHBACK**'.
- Parlez-en de nos cours et ateliers à vos amies. Encouragez-les à suivre des cours d'auto-défenses avec simulations d'agressions.