

WEEK-END 850 dh

1 JOUR 600 dh



ATELIER SELF DEFENSE

Samedi 22 et dimanche 23 février 2014

Dirigé par Thierry Bordonnado et Laila Benaissa

Thierry Bordonnado pratique et enseigne les arts martiaux depuis plus de 20 ans. Ceinture noire 2e Dan Karaté et Ceinture noire Hapkido, il est instructeur en Jujitsu ainsi qu'en Penchak Silat selon le Système Charles Jousot FISFO. Ses expériences l'ont conduit à travailler auprès de sociétés de sécurité au Maroc et au sein des services de protection rapprochée de célébrités comme Bonnie Tyler, Bob Sinclar, Big Ali ou Adriana Karembeu. A travers ses cours, Thierry propose un travail sur l'énergie vitale, la gestion du stress et des émotions. Dans ses cours de self defense, l'ambiance est ludique, jouant sur la concentration, l'assurance et l'acquisition de véritables réflexes de self-défense.

Dans cet atelier, il est accompagné du docteur Laila Benaissa, Médecin diplômée Universitaire de Psychologie Comportementale, formée à l'hypnose clinique.



Programme

Samedi

14h00 – Conscience et découverte du corps.
Echauffement musculaire et articulaire
Mouvements de coordination des jambes et des bras.

15h00 - Techniques de frappes, blocages, découverte des zones douloureuses du corps
Gestes de protection, mise en sécurité.

16h30 - Exécution de mouvements de frappe avec rotation pour développer la rapidité.
Regard, détection des mouvements suspects, attitude comportementale.
Approche sur étranglement, saisie de poignée et cheveux.
Conseils en voiture, en téléphonant dehors.

Questions réponses

Dimanche

14h00 - Composition par groupes d'agression
Conditionnement physique afin de surmonter la peur et la douleur.
Techniques d'échauffement et de coordination des mouvements.

15h00 - Découverte de ses propres armes physiques et de leur puissance.
Techniques de frappe et d'immobilisation
Techniques de self-defense et de protection.

16h30 - Mise en situation d'agression à mains nues ou avec armes blanches.
Législation, connaissance de ses droits.
Etude et remise en situation des scènes vécues.

Questions réponses