Pa!!as
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Gewaltbetroffene
www.pallas.ch

Mouvements au ralenti – cours d'autodéfense,

Programme annuel 2018, cours d'approfondissement

1: 6 janvier	**2: 10 février**	**3: 3 mars**
4: 14 avril	**5: 5 mai**	**6: 9 juin**
7: 7 juillet	**8: 4 août**	**9: 8 septembre**
10: 6 octobre	**11: 10 novembre**	**12: 8 décembre**

Quand: Un samedi par mois, de 14 h– 15.15 h

Où: Aïkido-Dojo Bushido, Général Guisan 50, Fribourg, (Bus No 5, Thorry, arrêt Général Guisan, après l'église de Ste Thérèse, avant le centro espagnol, à gauche dans la cour).

Quoi: Dans les cours d'autodéfense avec mouvements au ralenti nous travaillons lentement et en conscience: l'accent est mis sur l'intégration mentale, la régulation de la tension et la respiration.
Chaque femme renforce le savoir acquis, avec les capacités qu'elle a à disposition, afin de continuer la stabilisation de son auto-efficacité.

Qui: Ce cours est un approfondissement du cours sur le week-end et/ou d'un travail en individuel.
Il est ouvert aux femmes ayant déjà participé à un cours d'autodéfense.
Il convient également à des personnes en convalescence ou souffrant de douleurs.

Comment: Le cours peut être réservé pour trois, six ou douze mois (il n'est pas possible d'y participer sur des samedis isolés). Nous nous rencontrons pour un court feed-back en cercle, pour ensuite nous consacrer calmement et consciemment aux techniques.
Prends des vêtements confortables / training et év. des chaussettes antidérapantes et une couverture.

Combien: Le montant du cours s'élève à Fr. 25.— par unité. Si le cours est complété par le cours qui suit directement, le cours d'autodéfense dynamique : Fr 45.00
L'inscription est obligatoire, en complétant le formulaire d'inscription ci-joint.
La participante est responsable de sa couverture d'assurance

Natalie Uhlmann,
Präventions und PersönlichkeitsArbeit,
Pallas Expertin Selbstverteidigung
079 445 41 36, natuhlmann@bluewin.ch La canopée, Rue St Pierre 4, 1700 Fribourg
www.natalieuhlmann.com

Pa!/as
Selbstbehauptung und
Selbstverteidigung für
Gewaltbetroffene
www.pallas.ch

Si vous souhaitez que la LAVI prenne en charge ce montant, vous devez faire une demande de financement, en contactant préalablement la LAVI: 026 322 22 02, info@sf-lavi.fr.

Inscription: Mouvements au ralenti – autodéfense – cours d'approfondissement 2018,

Dès cours No : Pour: 0: 3 fois 0: 6 fois 0: 12 fois

Nom Prénom

Adresse

NPA, Lieu de domicile

Email Numéro(s) de téléphone

Signature Lieu et date

0 Je paie le cours moi-même

0 Je souhaite faire une demande de financement auprès de la LAVI.
Pour une demande de financement je dois joindre un rapport. Merci de décrire en quelques phrases les effets de la violence subie et quelles capacités vous souhaiteriez approfondir et continuer de développer.

.

Merci de faire parvenir l'inscription à: Natalie Uhlmann, La Canopée, Rue St. Pierre 4, 1700 Fribourg

Natalie Uhlmann,
Präventions und PersönlichkeitsArbeit,
Pallas Expertin Selbstverteidigung
079 445 41 36, natuhlmann@bluewin.ch La canopée, Rue St Pierre 4, 1700 Fribourg
www.natalieuhlmann.com