



**Pallas**

Communauté suisse d'intérêts  
Autodéfense pour femmes et jeunes filles

## Cours d'autodéfense pour femmes, mère/filles

Dans un cours d'autodéfense Pallas vous apprenez l'affirmation de soi et l'autodéfense. Il s'agit de reconnaître les dangers, de prendre conscience des limites et de les faire respecter. Vous expérimentez et sentez vos propres forces. En outre vous apprenez des techniques d'autodéfense simples et efficaces pour vous défendre en cas d'agressions physiques.



<b>Date</b>	Samedi & dimanche 29 & 30 mars 2025
<b>Horaire</b>	11h00 – 17h00
<b>Nombre séances</b>	1 weekend
<b>Organisateur</b>	AFIRM autodéfenses, <a href="http://www.afirm.ch">www.afirm.ch</a>
<b>Lieu</b>	Dojo Avully Genney Avenue de Genney -1237 AVULLY
<b>Age</b>	dès 9 ans
<b>Coût</b>	200.- CHF
<b>Direction cours &amp; renseignements</b>	Micheline BEYELER, +41 76 386 45 05 Sybille GALLANDAT CREVOISERAT
<b>Divers</b>	tenue de sport, picnic pour la pause
<b>Assurance</b>	Responsabilité de la participante
<b>Inscriptions</b>	jusqu'à        Au plus vite auprès de    Micheline ou par E-Mail : <a href="mailto:secretariat@afirm.ch">secretariat@afirm.ch</a>