

SELF-PROTECTION POUR TOU(TE)S

La Self-Protection s'adresse à tout un chacun et ne demande pas une condition physique ou sportive particulière, celle-ci n'est pas non plus un système de combat, ni une méthode de self-défense nécessitant la maîtrise de (trop) nombreuses techniques.

« Simplicité, automatismes et préservation. »

L'on apprend à réagir de manière juste et naturelle pour préserver son intégrité physique, afin de parvenir à se comporter de manière sensée face à une menace...

Savoir éviter les réactions inopportunes, gérer l'imprévu et le psychologique, repérer une menace ou un risque en amont afin d'optimiser ses chances en cas de confrontation, etc.



Dates des ateliers :

MERCREDI 30 SEPTEMBRE 2026, 19h30-21h

MERCREDI 14 OCTOBRE, 19h30-21h

MERCREDI 4 NOVEMBRE, 19h30-21h

MERCREDI 9 DECEMBRE, 19h30-21h

20 € l'atelier à l'ordre d'Alsace Shiatsu-Do. Chaque session est accessible séparément, cependant il est recommandé de participer à plusieurs ateliers afin de créer des automatismes utiles.

Olivier F. Hoffmann :

L'enseignant, fort d'une expérience de près de 10 années dans la Sécurité, de plus de 30 années d'arts martiaux, de méditation & de techniques énergétiques, d'une formation au secourisme, professionnel de l'accompagnement à la santé R.N.C.P. et Instructeur K.B.A. s'adaptera à chaque personne en fonction de ses capacités propres.

Daruma Kongo Dojo 5a, rue du camp

67240 OBERHOFFEN-SUR-MODER

03 88 73 99 05 alsace-shiatsu-do@orange.fr