

## Séance de découverte gratuite de self défense



Séance de découverte gratuite de self défense

Vendredi 18 octobre, le Judo Club de Vic-Fezensac propose une initiation gratuite à la self défense. Rendez-vous de 19 h à 21 h au dojo (Cosec).

La self défense est un sport basé sur plusieurs techniques d'arts martiaux dont le but est d'apprendre à répondre à une agression avec efficacité et tout en respectant le cadre de la loi. En effet, la défense doit toujours être proportionnelle à l'attaque.

Que l'on soit jeune ou âgé, femme ou homme, et quelque soit ses capacités, la self défense offre de multiples bienfaits. Tout d'abord, ce sport permet de gagner confiance en soi en apprenant à maîtriser ses émotions, à être attentif à son environnement et à utiliser son corps efficacement pour déstabiliser l'agresseur en retournant sa force contre lui. On apprend à se défendre face à des saisies, des coups et, parfois même, face à des armes.

Par conséquent, ce sport contribue au bien-être physique car il sollicite l'ensemble du corps, et mental en développant les capacités d'analyse et de concentration.

Pour plus de renseignements : [judoclubvicfezensac@hotmail.fr](mailto:judoclubvicfezensac@hotmail.fr) ou 06 66 96 94 33

Le vendredi 18 octobre, le Judo Club espère qu'ils seront nombreux à venir découvrir la self défense, entre 19 h et 21 h, au dojo.