

## Self-Défense Féminine et de Gestion du Stress



Self-Défense Féminine et de Gestion du Stress

Nous organisons un stage exceptionnel de Self-Défense Féminine et de Gestion du Stress le :

Samedi 27 décembre 2025 – 14h à 16h

Complexe Sportif Gasco'Sports

Ce stage, ouvert à toutes à partir de 12 ans, permet d'apprendre :

- des techniques simples et réalistes pour se protéger,
- la gestion du stress, de la peur et des émotions,
- des outils pour renforcer confiance et sécurité intérieure.

J'aurai le plaisir d'animer ce stage aux côtés de Céline Martinez,

coach sportive spécialisée auprès des femmes et experte en bien-être féminin.

Tarif : 30€ (Duo 25€ / personne) 1 cadeau offert aux 5 premières inscrites Inscription obligatoire

N'hésitez pas à partager cette information auprès des femmes que vous accompagnez ou de vos équipes.

Contact inscriptions :

06 87 66 24 41

[espenan.sebastien@orange.fr](mailto:espenan.sebastien@orange.fr)



602327101\_2164875640710676\_4870883568035292906\_n.jpg