

## CHANTECLER BORDEAUX

Vous propose

Le MERCREDI de 19h15 à 20h15

Un cours de SELF DEFENSE/ TAÏSO exclusivement FEMININ à partir de 15 ans

### SELF DEFENSE

La self-défense est la connaissance et la maîtrise de principes et techniques simples, réalistes permettant de se soustraire mais aussi le cas échéant de répondre efficacement à une attaque.

La self-défense intelligente est donc une pratique multidisciplinaire mêlant, maîtrise mentale, physique, technique et tactique afin de préserver son intégrité physique ou celle d'autrui par une conduite responsable motivée par le respect de la légitime défense.

### TAÏSO

Le Taïso est une méthode moderne, construite à partir d'exercices de préparation physique.

Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique lors de la pratique de la Self Défense ou du judo ou tout simple se remettre en forme.

