

Programme

- 10h à 10h30 Enseignement théorique du self défense et échauffement
- 10h30 à 11h Pratique de la technique de base : les frappes pieds, poings, coude et genou
- 11h à 12h Pratique : défenses sur coups de poings et coups de pieds, déplacements, défense sur saisies
- 12h à 12h30 Questions et réponses sur les enseignements
- 12h30 à 12h45 Respiration Chan détente
- 12h45 à 14h Pause déjeuner
- 14h à 14h30 Révisions des techniques seul et à deux
- 14h à 15h Apprendre à frapper avec précision et puissance et combat en groupe
- 15h à 15h30 Explication de la philosophie et de l'efficacité du Bando-Kungfu Self Défense
- 15h30 à 16h30 Pratique de la défense sur étranglements, défense sur attaques et menaces avec arme, etc
- 16h30 à 16h45 Gestion des émotions et stratégie verbale en cas de conflit (attitude agressive, harcèlement de rue, ...)
- 16h45 à 17h00 Méditation Chan détente et étirements de relaxation
- Démonstration du **bâton bando-kungfu martial** par Sayar Yang