



SELF-DÉFENSE

LIBÉREZ ET MAÎTRISEZ VOTRE FORCE

- Réagir avec assurance
- Gérer son stress
- Se renforcer au quotidien



JEUDI 12H - 13H



**BIT Salle R1 Nord
OU À L'EXTÉRIEUR**



20 CHF / COURS

Techniques inspirées de:



Aikido



Kung Fu



Karaté



Taichi



Contact interne :

Yuka Okumura
okumura@ilo.org

Enseignante :

Sara H. Grande
+41765598842