

# Formations et ateliers de novembre

SAMEDI 09



## SENSIBILISATIONS ET PREVENTION CONTRE LES ACTES D'AGRESSIONS

Faire face aux actes de malveillance par la détection et la prévention des agressions.

9h30 – 17h30

50 €

9 Rue Hubert Reeves – Zone Ecoparc 57140 Norroy  
Le Veneur

[Inscription](#)

DIMANCHE 10



## FONDAMENTAUX DES DEFENSES CONTRE ATTAQUES PHYSIQUES

Premier module du système moderne d'autodéfense pratique et adapté à tous.

10h30 – 12h30

20 €

Dojo 5, rue Auguste Migette 57535 Marange-Silvange

[Inscription](#)

LUNDI 11



06.03.95.59.55

Dojo 5, rue Auguste  
Migette 57535 Marange-  
Silvange

Infos : [serge.cohen9@gmail.com](mailto:serge.cohen9@gmail.com)



## GESTION DU STRESS

8h45 – 10h15

15 €

Les mécanismes physiologiques et cognitifs et les solutions de régulation.

[Inscription](#)



## COHERENCE CARDIAQUE

10h30 – 12h

17 €

Comment ces techniques agissent sur le cerveau pour générer des changements durables.

[Inscription](#)