

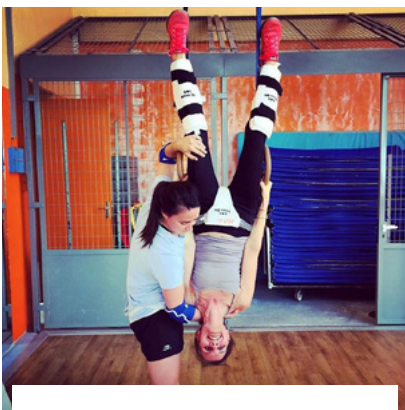
AMAZON TRAINING

SELF-DÉFENSE FÉMININE

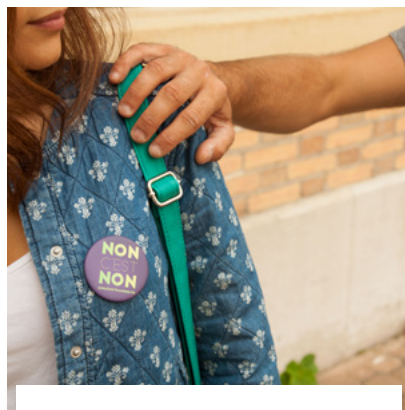
L'Amazon Training est une méthode de self-défense féminine élaborée depuis 2002 par Eric Quéquet, ancien policier : simple, efficace et pragmatique, pour apprendre à se défendre en un minimum de temps.

À quoi sert l'Amazon Training ?

La méthode permet d'acquérir une bonne condition physique tout en développant des aptitudes/attitudes réalistes à la défense contre les agressions physiques et psychologiques. Cependant, **cette discipline ne se limite pas à un apprentissage des différentes façons de se défendre**. Elle est aussi définie par la prévention, la gestion du conflit ainsi que la notion de bien-être.



Reprendre confiance :
il n'existe
aucune limite



Se positionner :
mieux gérer ses émotions
pour mieux
communiquer



Se recentrer,
Évacuer le stress
pour être plus légère
au quotidien

l'Amazon training, c'est pour qui ?

L'Amazon Training est ouvert à **toutes les femmes de plus de 15 ans**. Pas besoin d'avoir une condition physique puisque vous la développerez avec nous. Au-delà d'une simple méthode de self-défense l'Amazon Training peut s'envisager comme un art de vivre, visant à vous rendre plus forte mentalement et physiquement tout en restant féminine.

Comment pratiquer ?

- **Cours hebdomadaires**, permettant une progression à l'année, dans plusieurs clubs en France : inscription sur amazontraining.fr
- **Stages à thème** pour travailler un point particulier : "Se défendre en tenue de ville", "Utiliser des objets usuels pour se défendre", "Se défendre en corps à corps"...
- **Cours particuliers** réguliers ou ponctuels pour travailler des points précis (nous contacter).

UNE ÉQUIPE
PÉDAGOGIQUE
100%
FÉMININE



Contact

Pour toutes informations, merci de contacter
Raphaële Malderez, formatrice Amazon Training

06 14 80 25 23
raphaele.malderez@gmail.com