

# STAGE DE SÉCURITÉ APPLIQUÉE AU CORPS ET A L'ESPRIT

## Objectif :

A partir de différents basiques de l'aïkido, acquérir un savoir faire dans la dédramatisation et l'évitement des situations conflictuelles. Savoir se préserver physiquement et mentalement des agressions extérieures

**Cible : Gardiens, agents de sécurité ou toute personne susceptible d'être confrontée à des situations sous tension.**

**Durée : 3 jours**

**Animation : Pascal Mennesson (5° dan d'aïkido)**

## Contenu :

- Prise de conscience de ses réflexes conditionnés et modification des fondamentaux
- Reprogrammation des attitudes corporelles
- Maîtrise des réactions verbales
- Apprentissage de techniques spécifiques
- Les signes annonciateurs
- L'éthique et les limites de sa fonction
- La décompression mentale à la suite d'un conflit