

Autodéfense

et protection personnelle

Devenez votre propre garde du corps

**PROGRAMME POUR HOMMES, POUR FEMMES
ET POUR ENFANTS**



Programmes de prévention, de protection et d'autodéfense destinés à la famille

Ces programmes de formation s'adressent aux hommes, aux femmes et aussi aux enfants et touchent particulièrement le domaine du développement des comportements préventifs, de la défense psychologique et physique et de la protection personnelle.



PROGRAMME DE PRÉVENTION ET D'AUTODÉFENSE TAD® POUR LES FEMMES

Le programme TAD® est un programme d'une simplicité et d'une efficacité unique et exceptionnel. Il a été conçu et développé par une femme et s'adresse spécifiquement aux femmes.

Ce programme est endossé et recommandé par des organismes d'aide aux femmes qui ont été victimes d'agression dans le passé.

Niveau I

- Durée : 10 heures
- Coût : 125 \$
- Clientèle : Femmes adultes et adolescentes de 14 ans et plus
- Dates
Automne 2021
Hiver 2022

Niveau II

- Durée : 10 heures
- Coût : 190 \$
- Clientèle : Femmes adultes (18 ans et plus)
- Dates
Automne 2021
Hiver 2022



PROGRAMME POUR HOMMES

Pourquoi notre programme pour hommes :

Notre programme est inspiré et connecté génétiquement, c'est-à-dire qu'il fait appel à des mécanismes instinctifs de survie.

- Il est basé sur des mouvements simples et efficaces,
 - Il est inspiré et connecté génétiquement, car il fait appel à des mécanismes instinctifs de survie pour se protéger,
 - Il ne nécessite aucune expérience particulière,
 - Il ne demande aucune qualité physique spécifique,
 - Il est applicable dans un court délai de temps,
 - Il favorise le développement de la confiance personnelle,
 - Il est multifonctionnel,
 - Il est «non périssable» dans le temps, car il est basé sur des réactions physiologiques humaines et instinctives,
 - Que vous soyez pratiquant d'arts martiaux ou non, ce programme s'adresse à vous.
- Durée : 10 heures
 - Coût : 125 \$
 - Matériel didactique : 25 \$
 - Clientèle : Hommes et garçons 14 ans et plus
 - Dates
Automne 2021
Hiver 2022

PROGRAMME POUR ENFANTS DE DÉVELOPPEMENT DE COMPORTEMENTS PRÉVENTIFS FACE AUX AGRESSIONS

L'objectif général de ce programme est de permettre aux enfants de reconnaître les sources de danger, et d'acquérir et de développer des notions et des comportements préventifs afin d'éviter qu'ils ne s'exposent à une éventuelle agression, ou d'autres types de dangers qui pourraient les menacer.

- Durée : 3 heures
- Gratuit : Attention nombre de places limités **Gratuit**
- Clientèle :
Enfants de 4 à 6 ans (accompagné d'un parent)
Enfants de 7 à 9 ans (accompagné d'un parent)
Enfants de 10 à 14 ans
- Dates
Automne 2021
Hiver 2022