

# **Cours découverte**

## **Sécurité-Voyage**

Cet atelier s'adresse aux personnes qui souhaitent améliorer leur sécurité en voyage. Il est accessible à tous, peu importe leur condition physique.

Plus précisément, cet atelier vous donnera des outils pour prévenir les agressions et mieux composer avec les imprévus en voyage : éviter, désamorcer, agir et composer. Les parties théoriques et pratiques abordent l'aspect physique et principalement l'aspect mental de l'auto-défense.

Cet atelier se déroule sur 2 séances de 2 heures.

## **Habillement**

Vêtements confortables de votre choix et sans chaussures (pieds nus ou en chaussettes). Apporter une bouteille d'eau et un carnet de notes.