

Self-Défense Féminine et de Gestion du Stress



Self-Défense Féminine et de Gestion du Stress

Nous organisons un stage exceptionnel de Self-Défense Féminine et de Gestion du Stress le :

Samedi 27 décembre 2025 – 14h à 16h

Complexe Sportif Gasco'Sports

Ce stage, ouvert à toutes à partir de 12 ans, permet d'apprendre :

- des techniques simples et réalistes pour se protéger,
- la gestion du stress, de la peur et des émotions,
- des outils pour renforcer confiance et sécurité intérieure.

J'aurai le plaisir d'animer ce stage aux côtés de Céline Martinez,

coach sportive spécialisée auprès des femmes et experte en bien-être féminin.

Tarif : 30€ (Duo 25€ / personne) 1 cadeau offert aux 5 premières inscrites Inscription obligatoire

N'hésitez pas à partager cette information auprès des femmes que vous accompagnez ou de vos équipes.

Contact inscriptions :

06 87 66 24 41

espenan.sebastien@orange.fr

A detailed flyer for the event. At the top, the same logo and title as the banner. Below, photos of the two coaches. Text: 'Celine MARTINEZ Coach sportive spécialisée chez les femmes & les sports de combats' and 'Sébastien Espenan Coach Thérapeute Formateur Expert Défense Urbaine Académie Paturel'. The date 'SAMEDI 27 DÉCEMBRE 2025' is prominent, followed by '14H - 16H'. Location: 'COMPLEXE SPORTIF GASCO'SPORTS 33 RUE DE ROZÉS 32600 L'ISLE JOURDAIN'. A price tag shows '30€'. Text: '1 CADEAU POUR LES 5 PREMIERES INSCRITES', 'INSCRIPTION EN DUO 25€', 'OUVERT A TOUTES A PARTIR DE 12 ANS INSCRIVEZ VOUS DES MAINTENANT ! INSCRIPTION OBLIGATOIRE'. Contact info: 'CONTACT SEBASTIEN 06.87.66.24.41 ESPENAN.SEBASTIEN@ORANGE.FR'. Logos for 'CDBE 32 CENTRE DEFENSE & BIEN-ÊTRE' and 'FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS' are at the bottom.

602327101_2164875640710676_4870883568035292906_n.jpg