



# ATELIERS de la SAISON

## SEMINARS of the SEASON

### Auto-Défense & Empowerment 101 - Fondations

**Date:** Samedi, 3 mars, 2018 - 14h30 à 17h00

**Tarif:** **SPÉCIAL GRATUIT POUR TOUTES ! (inscription requise)**

**Objectifs:**

- Apprendre les fondements de la reprise de pouvoir personnel qui augmentent la probabilité de l'application des techniques d'auto défense
- Apprendre et pratiquer les techniques de base de l'auto défense

**Niveau d'expérience:** Aucune! Toutes sont bienvenues—cette connaissance est essentielle et devrait être connues de toutes !

**Niveau d'intensité:** **Ce travail est accessible à toutes peu importe votre niveau de condition physique!** L'intensité sera de basse à moyenne/élevée à la fin du cours car vous serez actives lorsque nous pratiquerons les techniques physiques.

### Self-Defense & Empowerment 101 - Foundations

**Date:** Saturday, March 3rd, 2018 - 2:30 to 5:00pm

**Fee:** **SPECIAL FREE FOR ALL! (registration required)**

**Objectives:**

- Learn the foundations of self-empowerment that massively improve the likelihood of applying self-defense techniques
- Learn and practice basic self-defense techniques

**Experience Level:** None! All are welcome—this knowledge is essential and needs to be known to all!

**Intensity Level:** **This work is accessible to ALL, no matter your fitness level!** It will be from low to medium/high by the end of the class as you will be active when learning the physical techniques.

### Équilibre Détente/Puissance

**Date:** Samedi, 10 mars, 201 - 13h30 à 15h30

**Tarif:** **SPÉCIAL GRATUIT POUR TOUTES ! (inscription requise)**

**Objectifs:**

- On a tendance à penser que pour être puissante, on ne peut pas prendre le temps de se détendre alors que l'inverse est vrai. Plus on prend le temps de se détendre, plus on prend le temps de se respecter, plus on aura la capacité à s'approprier et exprimer notre pouvoir personnel de manière juste et pausée.
- Pendant ce cours, nous discuterons de ce sujet et aurons ensuite une agréable session d'étirements et détente !

### Balancing Relaxation & Power

**Date:** Saturday, September 16th, 2017 - 1:30 to 3:30pm

**Fee:** **SPECIAL FREE FOR ALL! (registration required)**

**Objectives:**

- We tend to think that to be powerful, we cannot take the time to relax when, in fact, the reverse is true: the more we take time for ourselves and the more we respect ourselves, the more we develop the capacity to own and express our personal power with calm and neutrality.
- We will discuss this topic and then bask in the joys of a stretching and relaxation session!



[www.PhoenixPWR.com](http://www.PhoenixPWR.com)

6220 Somerled, NDG ♦ 514-299-9009

## *Défense Debout/Sol/Debout*

**Date:** Samedi, 28 avril, 2018 - 13h30 à 16h30

**Tarif:** **Membres:** gratuit! / **Carte :** 1 cours / **Au cours :** 25\$ (taxes incluses)

### **Objectifs:**

Toutes altercation physique peut vraisemblablement aller au sol, situation qui peut être paniquante à moins que nous ayons des objectifs de contre-attaque clairs. Cet atelier nous permettra d'apprendre à tomber avec le plus d'efficacité et de sécurité possible tout en dépassant les peurs qui y sont rattachées. Nous travaillerons également sur le réflex de continuation de la contre attaque jusqu'à ce que l'on puisse se relever et s'enfuir en toute sécurité.

**Niveau d'expérience:** Aucune! Toutes sont bienvenues—cette connaissance est essentielle et devrait être connues de toutes !

**Niveau d'intensité:** **Ce travail est accessible à toutes peu importe votre niveau de condition physique!** L'intensité commencera basse et deviendra très progressivement et sécuritairement élevée.

## *Standing/Ground/Standing Defense*

**Date:** Saturday, April 28, 2018 - 1:30 to 4:30pm

**Fee:** **Members:** free! / **Card:** 1 classe / **Drop-in:** \$25 (taxes included)

### **Objectives:**

All altercations can end on the ground, situation that can create havoc unless we possess clear counter-attack goals. In this seminar, we will learn the most effective and safe ways to fall to the ground all the while getting passed our associated fears. We will also work on the reflex of pursuing the counter attack until we can fully stand up and run away to safety.

**Experience Level:** None! All are welcome—this knowledge is essential and needs to be known to all!

**Intensity Level:** **This work is accessible to ALL, no matter your fitness level!** It will start low and will very progressively and safely go to high intensity.

**AU PLAISIR DE VOUS Y VOIR ! – LOOKING FORWARD TO SEEING YOU THERE!**



[www.PhoenixPWR.com](http://www.PhoenixPWR.com)

6220 Somerled, NDG ♦ 514-299-9009