



N/réf : AD/SR/STG

Saint-Malo, le 06 octobre 2021

## INFORMATION GENERALE.

Les cours de Self- Défense et d'Art Martial « Le Yaido » ont débuté ce mardi 5 octobre 2021. Limités à dix participants, il reste encore quelques inscriptions possibles.

Ils sont dispensés tous les :

**Mardis de 19h à 21h dans la salle du foyer SMSL**

par M. Michel KERMARREC - Professeur/Formateur dans ces disciplines.

Ces cours s'adressent à tous les adultes, femmes et hommes, de tous âges et de toutes conditions physiques.

L'esprit est d'apporter le contrôle et la confiance en soi lors de situations qui pourraient être empreintes d'agressivité pour ce qui concerne le self-défense et plus un bien-être « philosophial » et physique pour le « Yaido ».

Avant toute décision, il est possible d'assister ou même de participer à une ou deux soirées d'accueil qui vous permettront d'apprécier la bonne humeur ambiante et révélera l'énergie qui est en vous.

Contactez Sandrine, notre coordinatrice, qui se fera un plaisir de vous apporter tous renseignements complémentaires et pour inscription éventuelle.

Prenez toujours soin de vous.

*Le Président  
et le Bureau SMSL.*