

Mots clés: telecharger Le krav maga au féminin pdf, Le krav maga au féminin mobi, Le krav maga au féminin epub gratuitement, Le krav maga au féminin torrent, Le krav maga au féminin lire en ligne.

---

## Le krav maga au féminin PDF

Collectif



*Ceci est juste un extrait du livre de Le krav maga au féminin. Le livre complet peut être téléchargé à partir du lien ci-dessous.*



Auteur: Collectif  
ISBN-10: 9782035899606  
Langue: Français  
Taille du fichier: 1616 KB

## LA DESCRIPTION

D'origine israélienne, le Krav-Maga propose les meilleures techniques pour se défendre et contre-attaquer de manière efficace. Que vous soyez sportive ou non, introvertie, courageuse ou plus téméraire... ce sport vous apportera un bien-être aussi bien physique que mental! Basé sur des réflexes naturels et des automatismes, cette discipline sportive repose sur des gestes simples plutôt que sur la force physique.... Lire la suite Dans ces pages, Alexandrine, pratiquante passionnée, et son mentor Steve Schmitt, directeur technique de la FEKM, vous livre toutes les clés pour apprendre à vous défendre et (re)trouver confiance en vous. Progressez étapes par étapes, apprenez tout d'abord à bien vous échauffer. Découvrez ensuite toutes les techniques essentielles pour savoir réagir et contre-attaquer. Grâce aux nombreuses photos de pas à pas et de mises en situation, distance de sécurité, armes naturelles, techniques pour se dégager... n'auront plus de secret pour vous! Après la pratique, pensez à vous étirer et à vous relaxer grâce aux différents exercices proposés. Prenez également soin de votre corps avec les conseils nutriments et les secrets de beauté pour vous chouchouter avant, pendant et après l'effort. Parce qu'être forte commence par avoir confiance en soi et dans son corps!

## **QUE DIT GOOGLE SUR CE LIVRE?**

Nous avons le plaisir de vous annoncer la sortie de notre livre aux éditions Larousse : Le Krav Maga au féminin. Ce projet a été réalisé par Alexandrine ...

Le Centre de Formation au Krav-Maga est recommandé par Richard Douieb, coordinateur du Krav-Maga en France, pour proposer une adaptation du Krav-Maga vers un public ...

Nous avons rencontré une des filles du Krav-maga optimum, Justine Cuvelier, une enseignante de 30 ans.  
« Je suis arrivée au club dès son ...

## **LE KRAV MAGA AU FÉMININ**

[Lire la suite...](#)