

Mlle P. Inès
31190 Auterive

20/12/09

J'ai commencé les cours de self défense à la suite d'une agression que j'ai subi.

Je me suis tournée vers Ariane Alexandre, professeur de Karaté et de self défense, ceinture noire 3ème dan.

Son expérience m'a apporté un peu d'assurance.

Alexandre m'a appris que malgré mon 1m50 et mon petit gabarit, la force ne réside pas dans les mains mais dans l'esprit.

Suite à ce qui m'est arrivé, j'ai perdu toute confiance en moi et envers les autres, Une agression vous change la vie, jamais je ne pourrais oublier et à la fois, la

pratique du self défense m'a fait comprendre que malgré mes petits moyens je pouvais sauver ma vie.

Alexandre est un professionnel dans son domaine, son jeune

âge est un point positif selon moi, il peut plus facilement me comprendre et me conseiller au mieux

J'espère pouvoir continuer avec lui...

Inès

Pratiquante de Karaté-do et de self défense