



**Itsepuolustuskurssi maanantaina 10.10. kello 16.30-18.30**

**Kouluttajana Mikko Broman**

Lappeenrannan Palvelukeskussäätiön voimistelusalissa, Kauppakatu 58-60, 53100 LPR

**Stressireaktiot**

**Luontainen puolustusvaste**

**Irrottautumiset**

**Omat vastatoimenpiteet ja tilanteesta poistuminen**

**Tilapäisvälineiden käyttö, turvasuihke, muut välineet**

*Osallistumismaksu 25 €/hlö + osa tilavuokrasta (50 € vuokra jaetaan osallistujien kesken)*

*20 ensimmäistä mahtuu mukaan, joten nopeat syövät hitaat!*

*Ilmoittautuminen päättyy 5.10.*

*Ilmoittautumiset: [heta.jurvanen@gmail.com](mailto:heta.jurvanen@gmail.com)*

Lisätietoja kurssista facesta: <https://www.facebook.com/events/160327861082382/>

tai LOM Hetalta!

Ilmoittautuneille lähetetään tarkka osallistumismaksu ja tilitiedot maksua varten 6.10.



**Lappeenrannan Nuorkauppamari**  
Junior Chamber Lappeenranta