

LES PARAMÈTRES SOCIAUX DE LA SELF-DÉFENSE

Les clés de votre sécurité au quotidien

Un outil pour comprendre et faire face !

Les paramètres sociaux de la self-défense propose un nouvel éclairage sur le concept d'autodéfense. Il rompt avec l'élan alarmiste et brutal qui circule aujourd'hui. Il présente une self-défense d'intérêt général, citoyenne et accessible à tous.

Pratique et vivant, cet ouvrage apporte un savoir-faire réaliste qui traite tous les aspects de la sécurité au quotidien. Il s'appuie sur des situations de la vie courante pour démontrer que le comportement est la clé de la défense personnelle.

*Pur produit de l'investigation, le capitaine **François-Xavier Coustaud** travaille depuis plus de 30 ans dans la police nationale. Expert dans le domaine de la sûreté et de la délinquance, il a diligenté de nombreuses affaires judiciaires, enquêtes criminelles et arrestations de malfaiteurs. Fort d'une très longue expérience des méthodes de combat, il a conçu une self-défense moderne, transversale et utile au quotidien. Ses maîtres mots sont réalisme et efficacité.*

ISBN : 978-2-336-41522-2
24 €



François-Xavier Coustaud

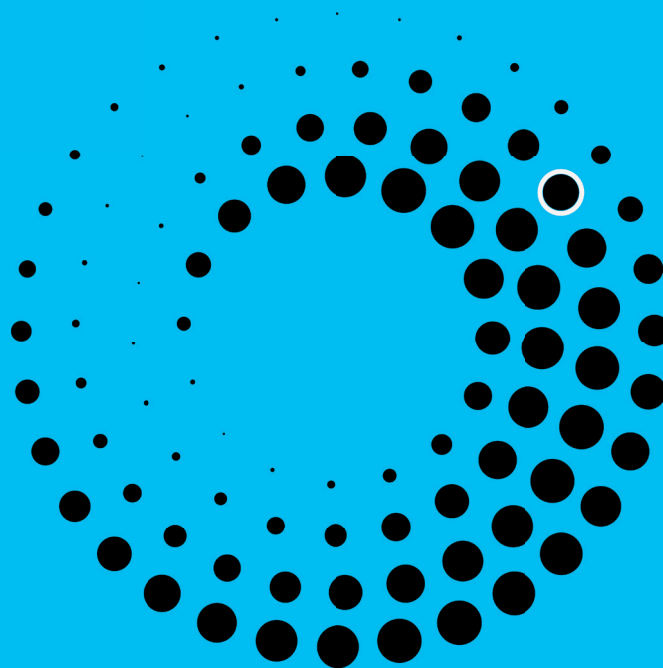
LES PARAMÈTRES SOCIAUX DE LA SELF-DÉFENSE



DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

LES PARAMÈTRES SOCIAUX DE LA SELF-DÉFENSE

Les clés de votre sécurité
au quotidien



L'Harmattan

François-Xavier Coustaud