

NOUS AVONS TOUTES LE DROIT DE VIVRE SANS VIOLENCES ET DISCRIMINATIONS

NOUS AVONS TOUTES LES CAPACITES ET LE POUVOIR DE NOUS DEFENDRE...

...IL SUFFIT D'APPRENDRE QUELQUES MOYENS SIMPLES ET EFFICACES !

### **Stage d'autodéfense féministe – en mixité choisie de femmes, cis et trans**

À partir de 18 ans, quelle que soit la condition physique – maximum 18 participantes

#### **En pratique, suivre un stage c'est :**

S'encourager à RIPOSTER lors de harcèlements ou d'agressions, qu'elles soient physiques, verbales, psychologiques ou sexuelles, par des proches ou des inconnus.

Pratiquer des TECHNIQUES PHYSIQUES ET VERBALES par le biais de discussion, de mises en situation et de jeux de rôle.

Apprendre à SE PROTÉGER dans une ambiance coopérative et chaleureuse avec d'autres femmes

S'AFFIRMER au quotidien, agir sur la peur, se sentir plus libre et plus confiante.

Se concentrer sur ce que l'on PEUT faire, et non sur ce que l'on ne peut pas faire.

#### **Quand ?**

Les dimanches 29 mars et 5 avril, de 9h30 à 17h (la participation aux deux jours est demandée)

#### **Prix**

Gratuit

#### **Inscription obligatoire**

Contact : [autodeffem@gmail.com](mailto:autodeffem@gmail.com) ou par sms : 0465/41.40.62

NOUS AVONS TOUTES LE DROIT DE VIVRE SANS VIOLENCES ET DISCRIMINATIONS

NOUS AVONS TOUTES LES CAPACITES ET LE POUVOIR DE NOUS DEFENDRE...

...IL SUFFIT D'APPRENDRE QUELQUES MOYENS SIMPLES ET EFFICACES !

### **Stage d'autodéfense féministe – en mixité choisie de femmes, cis et trans**

À partir de 18 ans, quelle que soit la condition physique – maximum 18 participantes

#### **En pratique, suivre un stage c'est :**

S'encourager à RIPOSTER lors de harcèlements ou d'agressions, qu'elles soient physiques, verbales, psychologiques ou sexuelles, par des proches ou des inconnus.

Pratiquer des TECHNIQUES PHYSIQUES ET VERBALES par le biais de discussion, de mises en situation et de jeux de rôle.

Apprendre à SE PROTÉGER dans une ambiance coopérative et chaleureuse avec d'autres femmes

S'AFFIRMER au quotidien, agir sur la peur, se sentir plus libre et plus confiante.

Se concentrer sur ce que l'on PEUT faire, et non sur ce que l'on ne peut pas faire.

#### **Quand ?**

Les dimanches 29 mars et 5 avril, de 9h30 à 17h (la participation aux deux jours est demandée)

#### **Prix**

Gratuit

#### **Inscription obligatoire**

Contact : [autodeffem@gmail.com](mailto:autodeffem@gmail.com) ou par sms : 0465/41.40.62