PROCHAIN STAGE
A MARSEILLE

Les samedis 19 et 26
octobre 2019

Les samedis 23 et
30 novembre 2019

de 9h30 à 17h
dans les locaux du
Planning Familial

CONTACTS

Pour s'informer,
s'inscrire à un stage :

contactez le Centre de Prévention
des Agressions de Marseille

stages.riposte.marseille@gmail.com

06 95 53 09 84

La participation
aux 2 journées
est nécessaire

106 boulevard National
13 003 MARSEILLE

RIPOSTE

Toutes les femmes
ont la capacité et le pouvoir
de se défendre

STAGES D'AUTODEFENSE POUR FEMMES

Il s'agit d'apprendre quelques moyens
simples et efficaces !

LE BUT de l'autodéfense pour femmes est d'acquérir des moyens de se défendre, de **PREVENIR** les agressions, de prendre conscience de sa force et de (re)prendre **CONFIANCE EN SOI.**

Cette forme d'autodéfense est adaptée à toutes, quel que soit votre âge et votre condition physique.

L'animatrice s'est formée au Québec avec des instructrices spécialisées dans l'autodéfense pour femmes. Elle est diplômée du Centre de Prévention des Agressions de Montréal.

Suivre le cours *RIPOSTE* 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** simples et efficaces par le biais de discussions, de mises en situations et de jeux de rôle.

Apprendre à **SE PROTÉGER** dans une ambiance coopérative et chaleureuse avec d'autres femmes (enseigné par une femme pour un groupe de 10 à 14 femmes).

S'AFFIRMER au quotidien , 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.

Le coût d'un stage d'autodéfense :

Nous voulons que nos stages soient accessibles à toutes les femmes. Pour cela nous pratiquons des tarifs adaptés selon les revenus.

Merci de nous écrire pour plus d'informations à ce sujet.

Des stages adaptés pour adolescentes et pour femmes ayant des limitations fonctionnelles physiques peuvent être proposés.
De plus, si vous faites partie d'une association, d'un organisme ou autre, et que vous souhaitez organiser un stage dans ce contexte, c'est possible.

N'hésitez pas à nous contacter !