

★ FEMMES EN DÉFENSE ★ ★

Stage de Défense Féminine



Samedi 23 septembre



13 h 30



Situations avec plusieurs
agresseurs

5 €

Prévente
jusqu'au
10/09 *



LE LIEU

Gymnase de la Gendarmerie nationale
171 Avenue de Toulon 13010 Marseille

Accès : métro Castellane
bus 18 arrêt Toulon Galinat



* 8 € à partir du 11 septembre.
Inscription obligatoire (internet, téléphone
ou sur place au festival Vivacité)



D'INFOS

Inscription :
<https://lc.cx/c2pk>
ou 06.58.58.04.95

femmesendefense

www.femmesendefense.fr



Pas besoin de super-pouvoirs Mesdames pour se défendre !

5 €

Prévente
jusqu'au
10/09 *

C'est la rentrée ! Effervescence, renouveau, été indien... Afin de profiter pleinement de chaque instant, retrouvez- nous le Samedi 23 septembre de 13h30 à 18h autour d'un programme élaboré par Christian, moniteur spécialisé.

1 Je suis saisie ou poussée de manière agressive, comment réagir instantanément pour me sortir de cette situation ?

2 Téléphone portable : mon outil privilégié défense féminine



Petite pause gourmande offerte !

3 Comment se défendre face à deux agresseurs ?
J'apprends à me déplacer et à faire des percussions efficaces pour me donner le temps de m'enfuir.



4 Je ne peux empêcher de me retrouver au sol, comment éviter les violences physiques face à un ou plusieurs agresseurs ?

Inscription :
<https://lc.cx/c2pk>
ou 06.58.58.04.95

* 8 € à partir du 11 septembre.
Inscription obligatoire (internet, téléphone ou au festival Vivacité). Règlement sur place.



 **femmesendefense**

www.femmesendefense.fr