



Les 48 h

★ FEMMES EN DÉFENSE ★ ★

Les 23 et 24 juin 2018 à S<sup>te</sup> Tulle  
Défense féminine

“Féminité



libre et



fière”

105 €<sup>+</sup>  
Inscription  
obligatoire

Association loi 1901

Affiliée à la Fédération Française de Savate Boxe Française



femmesendefense / femmesendefense@gmail.com



# Le programme SAMEDI 23 JUIN



8h <sup>30</sup> - 9h	Accueil sur le site - installation
9h <sup>30</sup>	Café de bienvenue - présentation
10h	<b>On revoit les fondamentaux ?!</b> Session d'approfondissement sur les évitements, saisies et tentatives de saisies agressives et non-agressives
12h	Pause déjeuner
13h <sup>30</sup>	Intervention : « <b>Mécanismes de la violence, désamorcer une situation agressive par la parole</b> »
14h <sup>30</sup>	<b>Le réflexe objets du quotidien</b> (magazine, téléphone, clés, sac, veste...) pour se défendre avec ce qu'on a sur soi
17h	<b>Moment de détente entre Femmes en défense</b> afin de savourer fièrement la première journée réalisée :)

# Le programme DIMANCHE 24 JUIN

\*TARIF INCLUANT HÉBERGEMENT ET PENSION COMPLÈTE

105 €\*  
Inscription  
obligatoire

8h <sup>30</sup>	Échauffement, cardio en musique
9h <sup>30</sup>	<p>Intervention : « <b>Violences sexistes et sexuelles, de quoi-parle-t-on ? Et que dit la loi ?</b> »</p> <p>Geste déplacé, arrachage de sac, étranglement ou encore tentative d'immobilisation au sol ? pas besoin de super-pouvoirs pour se défendre !</p>
12 <sup>h</sup>	Pause déjeuner
13h <sup>30</sup>	<b>Se protéger et se défendre face à une arme blanche</b> , avec mises en situation
15h <sup>45</sup>	Intervention : « <b>Sophrologie, relaxation</b> »
17 <sup>h</sup>	Fin du stage



# Informations pratiques

Rendez-vous le 23 juin à partir de  
8h30, au pôle sportif de St<sup>e</sup> Tulle



Route de Marseille 04220 Sainte-Tulle

Tarif : 105 € tout compris

**Contact : [femmesendefense@gmail.com](mailto:femmesendefense@gmail.com) / 06 62 07 50 99**

Inscription obligatoire : [www.femmesendefense.fr/billetterie](http://www.femmesendefense.fr/billetterie)

A partir de 16 ans, si accompagné d'une personne majeure.