

★ WEEK-END FEMMES EN DÉFENSE ★

28 ET 29 JUIN 2025 ★

★ PÔLE REGAIN À STE TULLE (04) ★

ACCESSIBLE À TOUTES DÈS 16 ANS ★



Avec **Marie-Alice**,
référente
de la commission
nationale
de savate défense



À PARTIR DE
120€
EN PENSION
COMPLÈTE

TON PROGRAMME DÉFENSE FÉMININE

Self-défense féminin et confiance en soi

Viens découvrir ou continuer à développer tes capacités à te protéger, te dégager de situations de violences ou les éviter, ressentir tes forces et notamment de riposter, dépasser ta zone de confort et tes croyances limitantes !

Nous profiterons également de nous connecter à la nature environnante, à soi et son empowerment, par le biais de différents ateliers.

Tu es licenciée FFSBFDA ?

Un passage de grades est organisé le samedi en fin de journée, ça t'intéresse ?
Contacte-nous.

INFOS PRATIQUES



RDV le samedi 28 juin à 9h

covoiturage possible, parking sur place



Pôle Regain,

Route nationale 96, 04220 Sainte-Tulle



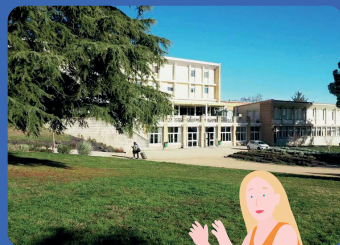
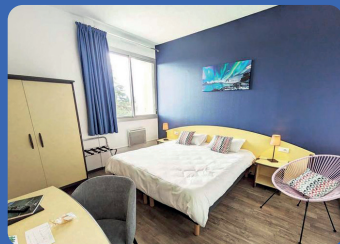
Tarifs :

- 120 € stage + pension complète en chambre duo
- 140 € stage + pension complète en chambre solo



Stage accessible à toute condition physique,

à partir de 16 ans (être accompagnée d'une personne majeure et fournir une autorisation parentale).



Femmes en Défense - 03/2025 - Ne pas jeter sur la voie publique.



Inscription obligatoire sur :

www.femmesendefense.fr/stages



N'hésitez-pas à nous contacter pour toute question :



contactfed13@gmail.com |



07.49.81.83.08

