

# ★ FEMMES EN DÉFENSE ★ ★

Stage de Défense Féminine

Samedi 10 mars 🕒 10 h

📍 171 Av. de Toulon

avec SOS Femmes 13

15 €  
Inscription  
obligatoire  
(déjeuner inclus)



★ ★ PAS BESOIN DE  
SUPER-POUVOIRS  
POUR SE DÉFENDRE !

Gendarmerie nationale

171 Avenue de Toulon 13010 Marseille

Accès : métro Castellane - bus 18 arrêt Toulon Galinat

Billetterie en ligne : [www.femmesendefense.fr](http://www.femmesendefense.fr)

Inscriptions jusqu'au 8 mars, places limitées.



Plus d'informations : [f](https://www.facebook.com/femmesendefense) [femmesendefense](http://femmesendefense.fr) / [femmesendefense@gmail.com](mailto:femmesendefense@gmail.com)

15 €  
Inscription  
obligatoire  
(déjeuner inclus)

# ★ ★ DÉFENSE FÉMININE CONTRE LES AGRESSIONS SEXISTES ET SEXUELLES

L'équipe vous attend

📅 Samedi 10 mars de 10<sup>h</sup> à 17<sup>h</sup>

- 1 Techniques de défense ou de dégagement sur **tentative de blocage contre un mur**
- 2 Comment réagir face à un **contact non consenti**
- ★ Pause déjeuner offerte, à partager avec différents invités !
- 3 Techniques d'esquives et de blocages sur **agressions par coup de poings et/ou coups de pieds**
- 4 Dégagement sur **saisies gorge et étranglement par l'arrière**
- 5 Techniques de défense au sol sur **tentative d'immobilisation et/ou agression sexuelle**

★  
FEMMES EN DÉFENSE ★ ★

en partenariat avec

SOS Femmes 13



Billetterie en ligne : [www.femmesendefense.fr](http://www.femmesendefense.fr)

Contact : [femmesendefense@gmail.com](mailto:femmesendefense@gmail.com) / 06.62.07.50.99