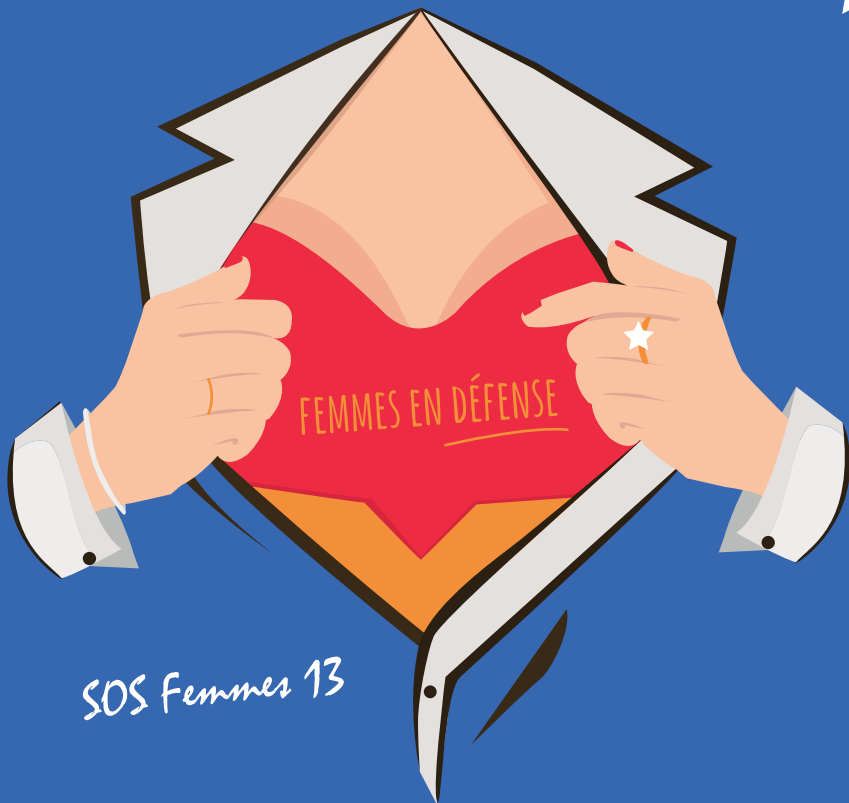




Pas besoin de super-pouvoirs Mesdames pour se défendre !

journée des droits des femmes



SOS Femmes 13

Initiation aux défenses féminines Samedi 11 mars à partir de 10 h

Dojo du Club Provence - 39 Bd Emile Sicard 13008 Marseille

Accès : métro rond-point du Prado / bus 41, 19, 83, 86 arrêt Saint Giniez



Femmes en défense

Inscription : <https://lc.cx/JxTx> ou au 06.62.07.50.99

FEMMES EN DÉFENSE

Samedi 11 mars journée d'initiation gratuite composée de trois ateliers, menés par un moniteur spécialisé.

- 1** 10^h - 12^h : Atelier introduction à la défense féminine
- Psychologie de l'agresseur, attitude et comportement adaptés.
 - Saisies non agressives et techniques d'évitement.

Une pause déjeuner vous sera proposée à 12h30 (gratuite, inscription obligatoire)

- 2** 13^h30 - 15^h30 : Atelier se défendre avec les objets du quotidien
- Se servir d'un téléphone portable, un trousseau de clés, un magazine, une ceinture, une veste.
 - Comment réagir face à un arrachage de sac à main ou de téléphone portable.

- 3** 16^h - 18^h : Atelier techniques de défense au sol
- Se dégager d'un contrôle au sol, d'une tentative d'étranglement au sol ou d'une tentative de viol.

Vous êtes libre de participer à un ou plusieurs ateliers.
L'inscription est obligatoire (places limitées à 40 par atelier)

le formulaire en ligne : <https://lc.cx/JxTx>

ou par téléphone : 06.62.07.50.99

SOS Femmes 13