

★
FEMMES EN DÉFENSE ★ ★
STAGE !

SAMEDI 24
NOVEMBRE

violences sexistes
et sexuelles

2 enseignants



J'PEUX PAS J'AI ★

20 €
Inscription
obligatoire
(repas inclus)

10h - 18h



Billetterie
en ligne :
femmesendefense.fr

FED

★ SAVATE DÉFENSE !

171 AVENUE DE TOULON MARSEILLE 10
métro Castellane - bus 18 arrêt Toulon Galinat



Association affiliée à la Fédération Française de Savate Boxe Française

24 NOVEMBRE !



NOUVEAU RENDEZ-VOUS FEMMES EN DÉFENSE
AVEC CHRISTIAN & CINDY ENSEIGNANTS SPÉCIALISÉS

1 Dans la rue, on me suit, on m'aborde, on me saisit, on me bloque contre un mur, comment réagir efficacement ?

2 Dans un endroit confiné, bus, métro, ascenseur, couloir... je suis menacé. J'apprends à me dégager fermement tout en me protégeant.

3 Je fais l'objet de violences, j'évite, j'esquive, je pare, je bloque toutes les tentatives de frappes et je riposte rapidement. (Atelier frappes sur bouclier à l'issue)

 Pause déjeuner incluse, à partager !

4 J'apprends à tomber sans me faire mal, à me défendre au sol et à me relever en sécurité.

5 On tente de me maîtriser au sol ou de me violer, je me dégager efficacement en percutant mon agresseur.

PROGRAMME COMPLÉTÉ D'INTERVENTIONS EN FIL ROUGE SUR
LA COMMUNICATION NON VIOLENTE, AINSI QUE LA JUSTICE.

20 €
Inscription
obligatoire
(repas inclus)

Billetterie en ligne : www.femmesendefense.fr
Contact : femmesendefense@gmail.com / 06.62.07.50.99