

STAGE



D'AUTONOMIE
&
AUTO-DÉFENSE
POUR ADOLESCENTES



AUTO-DÉFENSE FÉMINISTE

DE 12 À 16 ANS

À LA MAISON DE
L'ENFANCE ET
DE LA JEUNESSE
LABLACHÈRE

1ER
DÉCEMBRE 2019
POUR ADOLESCENTES

STAGE D'UN JOUR

DIMANCHE 1ER DÉCEMBRE

ORGANISÉ PAR LE PLANNING FAMILIAL SUD-ARDÈCHE

OBJECTIFS :

- Renforcer son estime de soi
- Apprendre à poser ses limites
- Retrouver confiance en soi

CONTENU :

Ce stage se base sur:

des techniques

- verbales : pour renforcer sa capacité à dire non et à poser ses limites
- physiques : des mouvements simples et directement efficaces, adaptés à la morphologie de chacune, sans entraînement physique particulier

un travail actif, pratique pour prendre conscience de sa propre force

des moments de réflexion à partager sur l'éducation que nous recevons en tant que femmes, sur les idées et les représentations que nous véhiculons, notamment autour de la violence.

Vivre un moment privilégié entre jeunes femmes, avancer ensemble dans la découverte de son pouvoir, dans le respect du rythme de chacune.

des mises en situation réalistes

des informations : quels droits ? Quelles démarches ?

DE 12 À 16 ANS

DIMANCHE DE 10H À 18H

30 EUROS

À LA MAISON DE L'ENFANCE ET DE LA JEUNESSE

RUE DE L'ÉCOLE

À LABLACHÈRE

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS :

06 43 63 55 90 ou blanc.elis@gmail.com

En cas de difficultés financières, contactez nous.