

STAGE



D'AUTONOMIE
&
AUTO-DÉFENSE
POUR FEMMES



le planning
familial 07

AUTO-DÉFENSE FÉMINISTE

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

30 NOVEMBRE
& 1ER DÉCEMBRE
2019
POUR ADULTES

STAGE DE 2 JOURS

SAMEDI 30 NOVEMBRE & 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 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 10H À 18H

90 EUROS

À LA MAISON DE L'ENFANCE ET DE LA JEUNESSE

RUE DE L'ÉCOLE

À LABLACHÈRE

RENSEIGNEMENTS, INSCRIPTIONS :

07 50 33 27 58 ou

planningfamilialsud07@gmail.com

En cas de difficultés financières, contactez nous.