

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](mailto:planningfamilialsud07@gmail.com)

En cas de difficultés financières, contactez nous.