

Qu'est-ce que l'autodéfense?

Découvrir comment poser nos limites et les faire respecter

Se protéger, se défendre émotionnellement, verbalement, physiquement

Développer la confiance en soi.

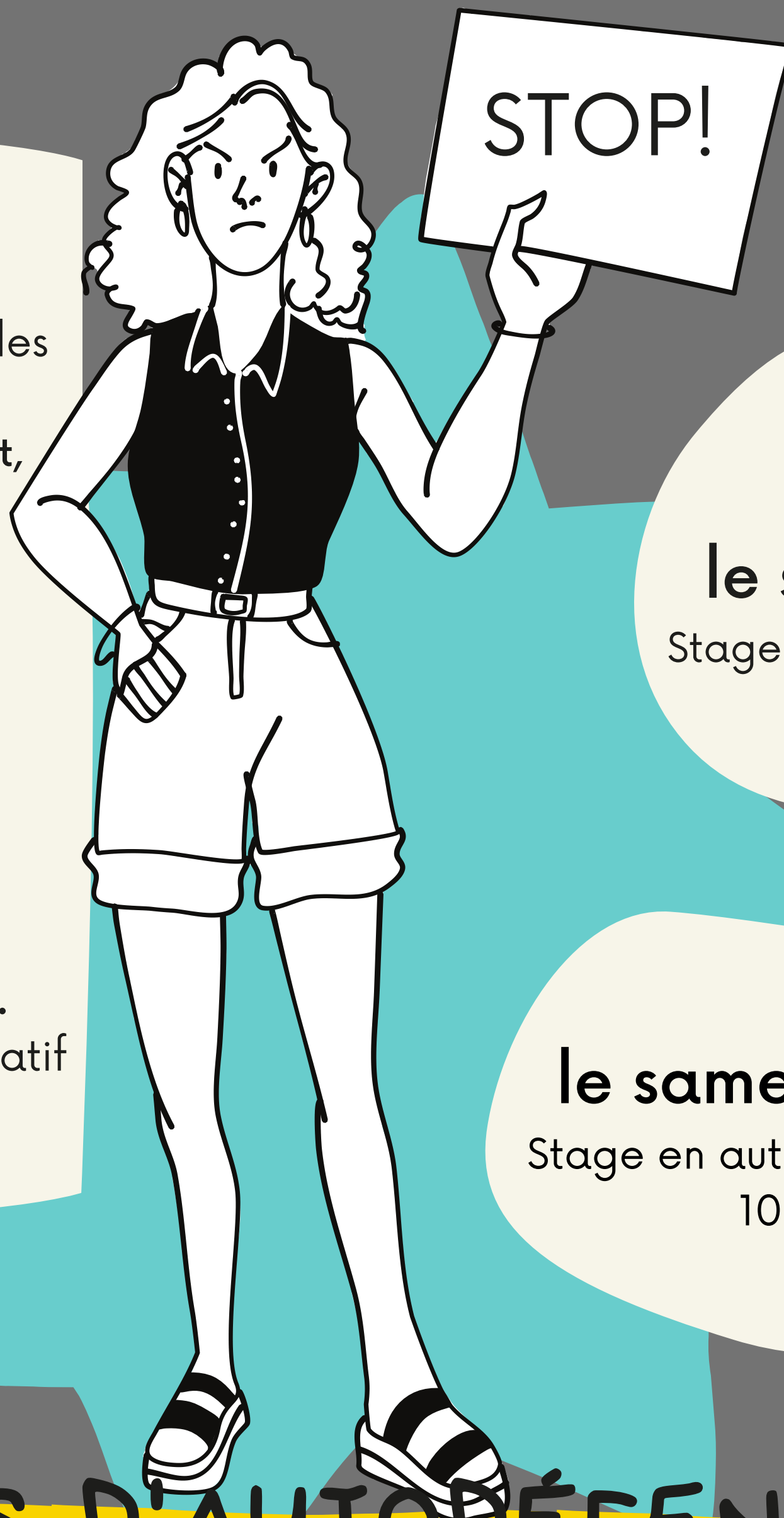
Faire cesser une agression. Se mettre en sécurité.

Partager un espace de confiance et de solidarité

Réfléchir et s'informer sur les différents types de violences.

Questionner nos préjugés autour des violences, et **se partager des stratégies.**

Libérer la parole dans un cadre coopératif et confidentiel



le samedi 28 mai

Stage en autodéfense globale
10h à 17h

le samedi 2 juillet

Stage en autodéfense verbale
10h à 17h

STAGES D'AUTODÉFENSE PRÉVENTION DES VIOLENCES SEXISTES

INFORMATIONS PRATIQUES

Les stages auront lieu à **Lusine**, cité Beausoleil, 12330 Marcillac Vallon.

Tarif à partir de 20 euros la journée et/ou adapté à vos possibilités financières,

Prévoyez votre pique-nique pour le repas du midi.

Les stages sont ouverts à toutes les femmes et les personnes concernées par le sexisme et les violences de genre (voir page 2).

A partir de 16 ans sans condition physique particulière.

Informations et inscription :

echappee-belle@protonmail.com ou au 07.89.01.17.94

L'association Echappée belle réfléchit activement à l'ouverture de ses stages et de ses activités à un public plus large. Nos actions (individuelles et collectives) sont désormais ouvertes à toutes les personnes qui vivent des discriminations liées à leur genre* dans une volonté d'inclusivité. Certaines mixités seront choisies et annoncées pour chaque action.

*C'est-à-dire les femmes cisgenre, les personnes trans et les personnes non binaires.

cis (cisgenre) : personnes qui se reconnaissent dans le genre qui leur a été attribué à la naissance. Une femmes cisgenre (ou cis) est une personne qui a été assignée fille/femme à la naissance et qui se reconnaît dans ce genre

trans (transgenre) : personnes qui se reconnaissent dans un genre différent de celui qui lui a été attribué à la naissance

non-binaire : une personne qui n'est ni exclusivement homme, ni exclusivement femme ou qui ne se reconnaît pas dans ces identités (se rapporte à l'identité de genre).

