

Stage d'autodéfense pour Femmes

Dès 16 ans

25 janvier et 26 janvier 2020

Samedi : 13h – 18h

Et dimanche : 10h – 17h

A La Roche sur Foron

Une méthode d'autodéfense physique, verbale et mentale qui s'adresse à toutes les femmes, quels que soient l'âge, la condition physique, le vécu de violence, l'orientation sexuelle et la culture.

Nous voulons nous sentir en sécurité, légitimes et fortes !

**Avoir confiance en nous,
Nous écouter et nous faire respecter !**

Ces stages permettent aux femmes de prévenir des situations de violences verbales, physiques et sexuelles. C'est une démarche très importante, car elle donne la possibilité à toute femme d'assurer sa propre sécurité et par conséquent son autonomie. Chaque femme peut être en mesure de se défendre en apprenant à dépasser cette peur qui paralyse.

Les modules sont animés par des animatrices diplômées Fem Do Chi de l'association VIOL-SECOURS Genève

Informations et inscriptions : Association Espace Femmes
04.50.97.61.90 (Après-midi)
Espacefemmes74@gmail.com