

<https://ricochets.cc/Stage-d-autodefense-pour-femmes.html>



Stage d'autodefense pour femmes

- Les Articles -

Date de mise en ligne : lundi 23 septembre 2019

Copyright © Ricochets - Tous droits réservés

Il reste quelques places pour le stage d'autodéfense féministe qui aura lieu à Crest les 16 et 17 novembre 2019. Il sera animé par Mémé et Nino de l'association Sista.

L'autodéfense pour femmes a la particularité d'appréhender la violence faite aux femmes en partant de ce qu'elles vivent réellement, tous les jours et sous toutes les formes : harcèlement sexuel, violences verbales, humiliations, violences physiques, psychologiques... que ce soit dans l'espace public ou à la maison.

Les objectifs sont de prévenir la violence pour qu'elle n'ait pas lieu. Il s'agit de savoir réagir pour se protéger et arrêter une situation d'une manière qui nous ressemble. Cela permet aussi de renforcer l'estime de soi et de prendre conscience de sa force.

Nous apprendrons à reconnaître nos propres limites et à les poser de manière claire pour pouvoir intervenir au plus tôt lors d'une transgression de ces limites.



À travers des jeux, des exercices et des mises en situations nous travaillerons sur la mise en place de stratégies de prévention, sur des techniques d'auto-défense verbales et la cohésion entre le langage verbal et non-verbal et. Nous pratiquerons également des techniques de protection et de défense physique (dégagements, coups incapacitants). Nous utiliserons une technique de visualisation permettant d'intégrer les acquis précédents afin qu'ils deviennent des réflexes.

Des moments de discussion permettront aux participantes d'échanger opinions et expériences et de trouver du soutien.

Les stages et ateliers s'adressent à toutes, à partir de 16 ans et aucune condition physique n'est nécessaire. Les femmes de moins de 18 ans doivent fournir une autorisation parentale pour participer au stage.

Stage d'autodéfense pour femmes

Inscription avant le 31 octobre - Contact : [feminicrest chez cmonmail.me](mailto:feminicrest@monmail.me) - Tel Véro 06 50 60 98 81