

Autodéfense pour filles 11 - 15 ans

Enseigné par des femmes

L'autodéfense selon la méthode Fem Do Chi permet de révéler à toute femme son potentiel de force et sa puissance. Chaque femme peut être en mesure de se défendre en apprenant à dépasser cette peur qui paralyse.

Ce stage permet aux adolescentes de prévenir des situations de violences verbales, physiques et sexuelles. C'est une démarche très importante, car elle donne la possibilité à toute adolescente d'assurer sa propre sécurité et par conséquent son autonomie.

- Apprentissage de techniques d'autodéfense adaptées à la morphologie des femmes par des mouvements simples, applicables immédiatement et d'une grande efficacité. A la portée de toutes et sans entraînement physique
- Jeux de rôles et mises en situation de diverses formes d'agression
- Discussions sur les aspects psychologiques, les émotions, les limites, la confiance et l'affirmation de soi
- Informations sur les démarches possibles en cas d'agression

VEVEY **stage de 2 jours**
dimanche les 12 et 19 février 12 10h à 16h30 fr. 165.-

AIGLE **stage de 2 jours**
dimanche les 18 et 25 mars 12 10h à 16h30 fr. 165.-

Prévoir une tenue confortable et un pique-nique

Tél. 0844 555 500 - www.espace-prevention.ch

Site de Vevey ch. Verger 1 – 1800 Vevey – epvevey@avasad.ch

Site d'Aigle av. Glariers 20 – CP 140 – 1860 Aigle – epaigle@avasad.ch