

# Autodéfense pour femmes dès 15 ans

## Enseigné par des femmes

Cours d'autodéfense spécifiquement destiné aux femmes. La particularité, par rapport aux cours d'arts martiaux classiques, réside dans leur contenu :

- Apprentissage de techniques physiques d'autodéfense simples et adaptées à la morphologie féminine
- Réflexion approfondie sur les questions liées à la violence par l'intermédiaire de jeux de rôles, de mise en situation
- Discussions autour de la maîtrise de la peur, des limites et de la confiance en soi
- Informations sur les démarches possibles en cas d'agression.

## VEVEY stage d'un week-end

samedi &	28 janvier	2012	14h à 19h	fr. 195.-
dimanche	29 janvier		10h à 17h	

Tél. 0844 555 500 - [www.espace-prevention.ch](http://www.espace-prevention.ch)

Site de Vevey ch. Verger 1 – 1800 Vevey – [epvevey@avasad.ch](mailto:epvevey@avasad.ch)

Site d'Aigle av. Glariers 20 – CP 140 – 1860 Aigle – [epaigle@avasad.ch](mailto:epaigle@avasad.ch)