



Les 48 h

★ FEMMES EN DÉFENSE ★ ★

Les 23 et 24 juin 2018 à S^{te} Tulle
Défense féminine

“Féminité



libre et

fière”

105 €⁺
Inscription
obligatoire

Association loi 1901

Affiliée à la Fédération Française de Savate Boxe Française



femmesendefense / femmesendefense@gmail.com



Le programme SAMEDI 23 JUIN



8h ³⁰ - 9h	Accueil sur le site - installation
9h ³⁰	Café de bienvenue - présentation
10h	On revoit les fondamentaux ?! Session d'approfondissement sur les évitements, saisies et tentatives de saisies agressives et non-agressives
12h	Pause déjeuner
13h ³⁰	Intervention : « Mécanismes de la violence, désamorcer une situation agressive par la parole »
14h ³⁰	Le réflexe objets du quotidien (magazine, téléphone, clés, sac, veste...) pour se défendre avec ce qu'on a sur soi
17h	Moment de détente entre Femmes en défense afin de savourer fièrement la première journée réalisée :)

Le programme DIMANCHE 24 JUIN

*TARIF INCLUANT HÉBERGEMENT ET PENSION COMPLÈTE

105 €*
Inscription
obligatoire

8h ³⁰	Échauffement, cardio en musique
9h ³⁰	<p>Intervention : « Violences sexistes et sexuelles, de quoi-parle-t-on ? Et que dit la loi ? »</p> <p>Geste déplacé, arrachage de sac, étranglement ou encore tentative d'immobilisation au sol ? pas besoin de super-pouvoirs pour se défendre !</p>
12 ^h	Pause déjeuner
13h ³⁰	Se protéger et se défendre face à une arme blanche , avec mises en situation
15h ⁴⁵	Intervention : « Sophrologie, relaxation »
17 ^h	Fin du stage



Informations pratiques

Rendez-vous le 23 juin à partir de
8h30, au pôle sportif de St^e Tulle



Route de Marseille 04220 Sainte-Tulle

Tarif : 105 € tout compris

Contact : femmesendefense@gmail.com / 06 62 07 50 99

Inscription en ligne : www.femmesendefense.fr/billetterie

Réponse attendue avant le 18 juin