

TECHNIQUES DE DÉFENSE VERBALE ET PHYSIQUE

OBJECTIFS

- **Se défendre** en cas d'agression verbale, physique, psychologique ou sexuelle
- Faire baisser la violence autour de soi
- **S'affirmer** au quotidien
- Poser ses limites
- Surmonter son sentiment de peur et d'impuissance
- Développer et **retrouver sa force**
- Augmenter sa confiance en soi

PUBLIC CONCERNÉ

Nos activités sont accessibles à **toutes les femmes**, et à toutes les personnes se reconnaissant dans une identité de femme, sans limite d'âge, avec ou sans handicap.

LE CONTENU

- Apprendre à reconnaître les **transgressions de limites**
- Mettre en place des stratégies de prévention :
 - **prévention verbale**
 - **langage non-verbal** : posture du corps, regard, voix..etc
- Gérer ses émotions
- Développer des techniques de protection pour les cas d'agressions violentes
- S'approprier des **techniques de défense physique**
- Se perfectionner par l'entraînement mental

DURÉE

2 jours

COUT

70€ / personne (repas non compris)