

# AUTODÉFENSE FÉMINISTE PAR ET POUR LES FEMMES

ATELIER D'INITIATION OUVERT À TOUTES À SAINT-GAUDENS  
LE MERCREDI 16 DÉCEMBRE DE 17H30 A 20H30  
AU CINÉMA LE RÉGENT

L'ASSOCIATION FEMMES DE PAPIER VOUS CONVIE À CET ATELIER.  
VOUS SEREZ INITIÉES À L'AUTODÉFENSE PAR L'ASSOCIATION FAIRE FACE.

## ? *Qu'est-ce que l'autodéfense ?*

L'AUTODÉFENSE FÉMINISTE EST UNE MÉTHODE QUI PROPOSE AUX FEMMES UNE LARGE PALETTE D'OUTILS ET DE STRATÉGIES VERBALES, MENTALES, ÉMOTIONNELLES OU PHYSIQUES POUR SE DÉFENDRE DANS LES ESPACES PUBLICS, PRIVÉS OU PROFESSIONNELS.

## ? *Quelles sont les conditions et modalités d'inscription ?*

- ATELIER LIMITÉ À 12 PERSONNES MAXIMUM
- AUCUNE CONDITION PHYSIQUE PARTICULIÈRE N'EST NÉCESSAIRE POUR PARTICIPER, PAS BESOIN D'ÊTRE JUDOKA POUR APPRENDRE, APPROFONDIR, PARTAGER !
- AUCUNE TENUE VESTIMENTAIRE N'EST DEMANDÉE, UNE TENUE DÉCONTRACTÉE SUFFIT !
- ENTRÉE LIBRE SUR INSCRIPTION UNIQUEMENT

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS AUPRÈS DE L'ASSOCIATION FEMMES DE PAPIER

Téléphone : 05 61 88 79 34  
Permanences téléphoniques



### *Règles sanitaires*

- Sur place, lavage de main possible et gel hydroalcoolique à disposition.
- Chaque participante est priée de venir avec son masque. Quelques masques à usage unique sur place si besoin.
- Les techniques, jeux et exercices proposés respecteront la distanciation sociale de 1mètre minimum entre chaque personne.
- Merci d'apporter votre bouteille eau, votre stylo et feuille si envie de prendre des notes.

*Venez masquée comme vous êtes, les ressources sont en vous !*