

STAGE D'AUTODÉFENSE

en mixité choisie sans homme cisgenre*

Prix
libre

- ⚡ REPRENDRE CONFIANCE DANS SA CAPACITÉ D'AGIR ET A VALORISER SON ESTIME DE SOI
- ⚡ PARTAGER DES STRATÉGIES POUR FAIRE FACE À DES AGRESSIONS PHYSIQUES, VERBALES ET PSYCHOLOGIQUES
- ⚡ APPRENDRE À ÉCOUTER SES INTUITIONS CONNAÎTRE, POSER ET FAIRE RESPECTER SES LIMITES
- ⚡ APPRENDRE DES TECHNIQUES SIMPLES POUR SE DEFENDRE EFFICACEMENT

AU BOCAL

2 allée de Finlande RENNES

Bus : 12 ARRÊT Landrel
ET C2 ARRÊT LYCÉE DESCARTES
MÉTRO : ARRÊT LE BLOSNE

SAMEDI ET DIMANCHE

31mars/01avril

DE 10h À 17h30

12 PERSONNES MAXIMUM

RÉSERVATION : 0783475781

* QUI S'IDENTIFIE AU GENRE QUI LUI A ÉTÉ ASSIGNÉ À LA NAISSANCE.

CE STAGE DE DEUX JOURS SERA ANIMÉ PAR ROBINE SELON LA MÉTHODE DU SEITO BOEI PRATIQUÉ PAR L'ASSOCIATION BELGE GARANCE, ET CO-CONSTRUIT GRÂCE AUX EXPÉRIENCES DES PARTICIPANT-E-S. IL PERMET D'ABORDER LES QUESTIONS DE VIOLENCE DE MANIÈRE CONCRÈTE ET RÉALISTE, TELLE QU'ELLE PEUT APPARAÎTRE AU QUOTIDIEN.

IL S'AGIRA DE BRISER LES STÉRÉOTYPES SUR LES VIOLENCES SUBIES. AFIN D'ÊTRE UTILISÉ EFFICACEMENT, LES ÉMOTIONS SERONT APPRÉHENDÉES COMME DES ALLIÉES À QUI SE FIER.

UNE IMPORTANTE PARTIE DU STAGE SERA CONSACRÉ À LA POSE DE SES LIMITES.

PLUSIEURS OUTILS DE CONFRONTATION PHYSIQUE ET VERBALE SERONT PROPOSÉS AFIN D'APPRENDRE À SE DÉFENDRE EFFICACEMENT PAR DES TECHNIQUES SIMPLES EN PRENANT CONSCIENCE DE SA PROPRE FORCE.

- IL EST IMPORTANT DE RESPECTER LES HORAIRES AFIN QUE LE STAGE SE DÉROULE DANS LES MEILLEURES CONDITIONS POSSIBLES ET DE PRÉVENIR EN CAS D'ABSENCE.
- RAMENER DU PIQUE-NIQUE À PARTAGER POUR LES 2 REPAS DU MIDI.
- AUCUNE CONDITION PHYSIQUE N'EST REQUISE POUR PARTICIPER AU STAGE,
- AUCUNE TENUE VESTIMENTAIRE PARTICULIÈRE EST NÉCESSAIRE.

CONTACTEZ NOUS SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS OU DES BESOINS SPÉCIFIQUES. LE STAGE EST DISPENSÉ EN FRANÇAIS, MERCI DE NOUS CONTACTER SI BESOIN DE TRADUCTION.

CE STAGE DE BASE POURRA ÊTRE COMPLÉTÉ PAR DES STAGES D'APPROFONDISSEMENTS D'UNE JOURNÉE SUR DES THÉMATIQUES SPÉCIFIQUES, DANS D'AUTRES MIXITÉS CHOISIES.