

STAGE D'AUTODEFENSE FEMINISTE

**Outilons-nous face aux violences
sexistes !**

**mardi 10 novembre
2026
de 9h à 12h30**

3h

**Découvrir comment poser nos limites et
les faire respecter**

Se protéger, se défendre émotionnellement,
verbalement, physiquement

Développer la confiance en soi.

Faire cesser une agression. Se mettre en
sécurité.

**Partager un espace de confiance et de
solidarité**

Réfléchir et s'informer sur les différents
types de violences.

**Questionner nos préjugés autour des
violences, et se partager des stratégies.**

Libérer la parole dans un cadre coopératif et
confidentiel



**Les stages sont ouverts à toutes les femmes et les personnes
concernées par le sexisme et les violences de genre.**

A partir de 18 ans sans condition physique particulière.



Les stages auront lieu à Lusine , cité Beausoleil,
12330 Marcillac Vallon.

Tarif à partir de 15 euros la matinée et/ou adapté à
vos possibilités financières,

Informations et inscription :

echappee-belle@protonmail.com ou au 07.89.01.17.94