www.lannion.bzh

Communiqué de presse

Atelier d'auto-défense féminine

Lundi 28 et mardi 29 septembre

Dans le cadre de ses missions de solidarité, le CCAS de Lannion renouvelle son stage d'auto-défense féminine fin septembre.

Qu'est ce que l'auto-défense féminine ?

L'auto-défense féminine permet de développer ses ressources d'action pour prévenir les violences et prendre confiance. Elle est adaptée à toutes quels que soient l'âge, le corps, la force ou le parcours de vie. Les stages sont composés de pratique physique, de défense verbale, d'exercice d'ancrage, et de mise en situation pour constituer ensemble une boîte d'outils utiles pour se défendre.

Un stage, pourquoi ?

Les objectifs sont multiples :
-Identifier et poser des limites claires
-Prévenir les violences
-Se défendre verbalement et physiquement
-Prendre conscience de sa force
-Gérer ses émotions

Informations pratiques

Public concerné : Femme, dès 16 ans et sans limite d'âge

Stage de 09:00 à 17:00 - Repas du midi libre sur place ou en extérieur

Salle du COSMOS, 25 rue des hortensias, Lannion

Nombre de places limitées - Gratuit sur inscription obligatoire auprès du CCAS

Renseignements auprès de Marianne SOME : 06 07 49 85 82