

---

## LE PRIX LIBRE, C'EST QUOI ?

---

Chacune peut donner ce qu'elle veut,  
Ce qu'elle peut,  
En fonction de ses moyens et de  
l'appréciation de l'échange proposé.

Le prix libre permet à chacune de  
s'interroger sur la valeur des choses et  
d'être actrice de ses choix.  
C'est aussi une pratique de solidarité.  
Une boîte sera dispo dans la salle ;  
Ça reste anonyme.

L'argent récolté servira aux frais des  
Formatrices liés à la formation  
(déplacements, repas...)  
Ainsi qu'aux frais liés à l'impression  
d'une brochure en cours de création  
(sérigraphie, papier, impression...)

Dubai  
Impasse des Etangs,  
87500 Ladignac-le-long  
En Haute-Vienne

---

\* Stage d'une journée  
de 9h30 à 18h  
**Mercredi 21 Février 2018**



\* Prix Libre

\* Repas sur place, en commun. Chacune  
amène son repas ou un plat à partager

---

**\* CONTACT ET INSCRIPTION**

**Lise 06 82 52 54 89**

**Héloïse 06 82 71 71 10**

**limelo@noos.fr**

---

## Journée D'AUTO-DÉFENSE FÉMINISTE

SEITO BOEI et FEMDOCHI

---

**Mercredi 21 Février**  
**À Ladignac-le-long**

---

Ce stage s'adresse à toutes les  
femmes qui veulent agrandir leur  
sécurité en prévenant les  
agressions verbales et physiques,  
quelque soient leur âge et leur  
condition physique.

## CONTENU

Dans un stage d'autodéfense, nous apprenons, de manière interactive comment reconnaître vos limites ; leurs potentielles transgressions Et comment les visibiliser.

Ainsi nous serons capables d'intervenir au plus tôt dans une situation dérangeante ou lors d'une agression.

Des stratégies de prévention et la pose de limite verbale et non verbale sont également au rendez-vous.

En dernier recours, nous pratiquons l'auto-défense physique : des techniques de dégagement aux coups pour incapaciter l'agresseur.

Une technique d'entraînement mental permet d'en faire des réflexes simples et efficaces.

## Dans cette journée d'auto-défense, vous pourrez :

Reconnaître des situations potentiellement dangereuses et agir un plus vite.  
L'objectif n'est pas de devenir une machine de combat, mais d'éviter et de prévenir les violences.

*Si vous vous sentez mal à l'aise quand vous sortez seule.  
Si vous ne savez pas quoi faire si quelqu'un veut vous faire du mal. Si vous souhaitez apprendre à désamorcer des situations dangereuses.  
Si vous avez du mal à poser vos limites, à dire non, à exprimer un refus.*

### NOUS APPRENDRONS

- . Comment se mettre en sécurité.
- . Comment demander de l'aide à autrui.
- . Comment se faire respecter.
- . Comment se défendre physiquement.

### Des techniques simples, que chacune peut s'approprier

Par des jeux, exercices et mise en situation, vous pouvez expérimenter des techniques simples, efficaces, et rapides à apprendre, de défense verbale et physique.  
Aucune aptitude physique ou sportive n'est nécessaire.

Des moments de discussion permettent d'échanger vos opinions et expériences avec les autres participantes.

Grâce à une technique de visualisation, vous pourrez intégrer ces acquis pour qu'il deviennent des réflexes. Le tout dans une atmosphère de confiance, de respect et de confidentialité.



Seito Boei et FemDochi empruntent aux arts martiaux les gestes et les coups les mieux adaptés aux femmes, intègrent des outils de communication et de réflexion, avec une approche des situations de violence spécifiques faites aux femmes.