

AUTODEFENSE

pour FEMMES



Samedi 1er et Dimanche 2 juillet
Dojo d'Excideuil (24)

L'autodéfense pour femmes, c'est quoi ?

Le Femdochi est une méthode d'autodéfense créée au Québec dans les années 1970, par et pour les femmes. C'est une méthode qui prend en compte la morphologie des femmes et la spécificité des violences exercées contre elles. Elle propose des outils pour assurer notre autonomie, notre propre défense et notre liberté de circuler et d'agir. Elle est conçue pour élargir nos capacités d'action face aux menaces spécifiques rencontrées dans les espaces publics, privés et professionnels.

Les ateliers d'autodéfense sont un espace pour les femmes et adolescentes afin qu'elles puissent :

- Renforcer leur confiance en soi
- Identifier et prévenir des situations de violence
- Apprendre à s'affirmer et faire respecter leurs limites au quotidien
- Découvrir leurs capacités d'action
- Dépasser leurs blocages vis à vis de l'acte de se défendre
- Apprivoiser et surmonter les sentiments de peur et d'incapacité
- Parler de leurs expériences
- Faire face à des situations de violences verbales, psychologiques, physiques et sexuelles

Inscription : 06 73 38 71 54
ou : les.ronces@riseup.net

Qui peut participer ? Le stage est ouvert à toutes les femmes et adolescentes sans distinction d'âge, de poids, de taille, de condition physique, de classe ou d'origine culturelle.

Horaires : samedi de 13h à 18h30 et dimanche de 10h à 17h30. La participation aux 2 jours est nécessaire. Hébergements et covoiturages possibles.

Lieu : Dojo (Nouveau Gymnase) Cité Scolaire Giraut de Borneilh 10 Boulevard André Dupuy 24160 Excideuil

Tarifs : Le stage est à prix libre. C'est à dire que vous fixez vous même le montant de votre participation en fonction de vos moyens. Elle permet plus d'égalité et de solidarité entre personnes plus ou moins argentées.

Pour une question d'assurance, une adhésion à prix libre à l'association Les Ronces vous sera demandée.

Ce stage vous est proposé par les associations Les Ronces et Faire Face

Qui sommes nous ?

Depuis 2013, **le collectif Les Ronces** se mobilise autour de questions féministes et sociales. Son action s'inscrit dans une démarche d'éducation populaire. Il organise des ateliers afin de transmettre des savoirs et des savoir faire dans une logique d'émancipation des individu.e.s. Nos activités s'adressent essentiellement aux femmes, lesbiennes, trans, intersexes et sont l'occasion de rencontres et d'échanges.

Faire Face est une association loi 1901 créée à Toulouse en 2007. C'est une association de prévention des violences contre les femmes qui organise des ateliers et stages d'autodéfense et dont les activités s'adressent à toutes les femmes, sans distinction d'âge, de poids, de taille, de condition physique, de classe ou d'origine culturelle.

L'objectif de l'association est de favoriser et d'encourager la liberté, la confiance en soi et l'autonomie des femmes.

Le but de l'autodéfense pour femmes est de leur proposer une large palette d'outils et de stratégies, afin qu'elles puissent choisir ceux qui leur semblent les plus adaptés, en fonction de leurs vies, de leurs personnalités, de leurs capacités et des situations auxquelles elles sont confrontées dans leur quotidien.

Association Les Ronces
Lieudit
Las Ronzeix
24270 SavignacLedrier
Siret: 804 616 134 00016