

FEMMES EN DÉFENSE

Stage de Défense Féminine
Samedi 10 mars 10 h 171 Av. de Toulon
avec SOS Femmes 13

15 €
Inscription
obligatoire
(déjeuner inclus)



★ ★
PAS BESOIN DE
SUPER-POUVOIRS
POUR SE DEFENDRE !

Gendarmerie nationale

171 Avenue de Toulon 13010 Marseille

Accès : métro Castellane - bus 18 arrêt Toulon Galinat

Billetterie en ligne : www.femmesendefense.fr

Inscriptions jusqu'au 8 mars, places limitées.

Plus d'informations : [femmesendefense / femmesendefense@gmail.com](http://femmesendefense@gmail.com)



15 €
Inscription
obligatoire
(déjeuner inclus)

DÉFENSE FÉMININE CONTRE LES AGGRESSIONS SEXISTES ET SEXUELLES

L'équipe vous attend

 **Samedi 10 mars de 10^h à 17^h**

- 1** Techniques de défense ou de dégagement sur **tentative de blocage contre un mur**
- 2** Comment réagir face à un **contact non consenti**
- 3** Pause déjeuner offerte, à partager avec différents invités !
- 4** Techniques d'esquives et de blocages sur **agressions par coup de poings et/ou coups de pieds**
- 5** Dégagement sur **saisies gorge et étranglement par l'arrière**
- 6** Techniques de défense au sol sur **tentative d'immobilisation et/ou agression sexuelle**

FEMMES EN DÉFENSE



Billetterie en ligne : www.femmesendefense.fr

Contact : femmesendefense@gmail.com / 06.62.07.50.99

en partenariat avec

SOS Femmes 13