



L'association l' ECHAPPEE BELLE est heureuse de vous proposer

# STAGE D'AUTODÉFENSE PRÉVENTION DES VIOLENCES SEXISTES

*special  
jeunes!*

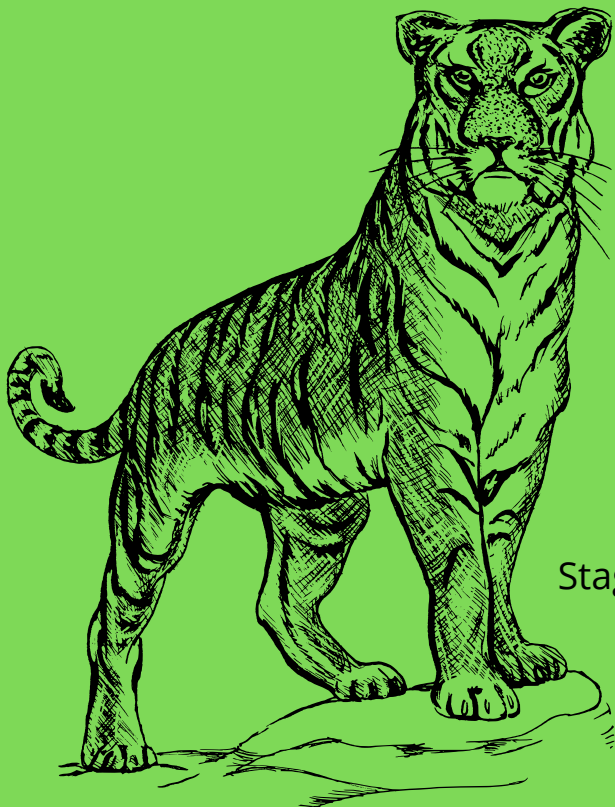


**Samedi 26  
novembre de  
14h à 18h**

Quelle est ma bulle de sécurité et quelles sont mes limites ?  
Comment je peux dire non clairement ?  
Est-ce une agression quand y'a ça qui se passe ?  
Comment je peux me protéger des insultes sur les réseaux ?  
De quoi suis-je capable ?  
Est-ce que j'ai eu la bonne réaction ?  
Me défendre physiquement, comment je peux faire et est-ce que j'ai le droit ?

Viens découvrir l'autodéfense féministe et répondre à tes questions dans un cadre sympa et collectif, nous apprendrons ensemble des techniques simples et efficaces pour sortir des situations dérangeantes de manière verbale, physique et sur l'espace numérique

On verra aussi comment gérer nos émotions et on réfléchira aux idées et aux représentations que la société nous transmet et qui nous empêche parfois d'oser réagir.



**Pas besoin d'être un tigre du Bengale pour avoir de la force, du courage et du pouvoir !**

**Viens comme tu es, pas de condition physique particulière demandée, toutes les ressources sont en toi !**

Stage ouvert à tous les ado-es, filles et jeunes trans ou non binaires concerné-es par le sexisme  
âgé-es de 12 à 14 ans

Les stages auront lieu à Lusine , cité Beausoleil, 12330 Marcillac Vallon.  
Tarif à partir de 20 euros le stage et/ou adapté à vos possibilités financières.

**Informations et inscription : [echappee-belle@protonmail.com](mailto:echappee-belle@protonmail.com) ou au 07.89.01.17.94**