

Stages d'autodéfense Fem Do chi pour femmes et adolescentes

L'autodéfense Fem Do chi – la voie de l'énergie des femmes



Ces stages d'autodéfense permettent aux femmes et aux adolescentes de prévenir des situations de violences verbales, physiques et sexuelles. C'est une démarche très importante car elle donne la possibilité à toute femme et adolescente d'assurer sa propre sécurité et par conséquent son autonomie.

Ces stages sont un excellent moyen pour les femmes et les adolescentes :

de s'interroger sur leur manière de se situer face aux violences à caractère sexuel, que ce soit par une personne inconnue ou par quelqu'un de leur entourage

de prendre conscience et de découvrir les possibilités tant physiques que psychologiques dont elles disposent pour être en mesure de se défendre

de renforcer la confiance en soi à travers cette prise de conscience

de partager un moment de réflexion sur l'éducation reçue en tant que femme, sur les idées véhiculées autour de la violence de vivre un moment privilégié entre femmes

Contenu des stages:

Apprentissage de techniques d'autodéfense adaptées à la morphologie des femmes par des mouvements simples, applicables immédiatement et d'une grande efficacité. A la portée de toute femme, sans distinction d'âge et sans entraînement physique particulier.

Jeux de rôles et mises en situation de diverses formes d'agression avec mise en pratique de techniques verbales et physiques afin d'y faire face et de se dégager

Discussions tout au long du stage sur les aspects psychologiques de l'autodéfense: les émotions (peur, colère, tristesse, ...), les limites, la confiance et l'affirmation de soi.

Informations sur les aspects juridiques et démarches en cas d'agression.

Animatrices:

L'équipe d'animatrices se compose de Sarah Bell, Isabelle Chatelain, Sarah Duc, Coline Guggisberg et Laetitia Seitenfus.

Toutes les animatrices se sont formées et sont diplômées à la méthode d'autodéfense Fem Do chi. Les formations ont été gérées par l'association Viol-Secours et organisées conjointement par les associations Fem Do chi Vaud et Viol-Secours.

Renseignements et inscription:

Diverses formules de stages sont offertes. Les dates, horaires et prix des stages sont ici.

Organisé par l'association Viol-Secours, avec le soutien de la République et canton de Genève.