

Cultivons la confiance

Vous propose un STAGE D'AUTODÉFENSE POUR ADOLESCENTES

UNE JOURNÉE PRÉCIEUSE POUR DÉVELOPPER SON AUTONOMIE

POUR QUI ?

Destiné aux adolescentes de 11 à 15ans
un groupe de 8 à 16 jeunes

POUR QUOI ?

Dans un collectif de paires bienveillant et dédié, un contexte ludique avec une méthode adaptée :

- Apprendre à reconnaître les signaux d'alarmes
- Prendre soin de ses émotions
- Protéger ses limites verbalement et physiquement
- Apprendre des outils simples et efficaces d'autodéfense
- Échanger, poser des questions
- Développer sa confiance soi

ET EN PRATIQUE :

Ça se passe à St Sauveur de Montagut, salle d'expo Le Manoulier, Grand Rue

Le dimanche 5 octobre de 10h à 16h30

- Aucune condition physique n'est demandée , il ne s'agit pas d'un cours de sport
- La participation financière est libre, Cultivons al confiance rémunère la formatrice.
- La participation à l'ensemble de la journée est nécessaire et l'inscription doit être volontaire
- Ce stage est dispensé par une formatrice professionnelle expérimentée, de l'association 100 Façons

INFOS ET INSCRIPTIONS : Cultivons la confiance – Astrid 06 88 02 77 18

