

# STAGE D'AUTO DÉFENSE POUR FEMMES

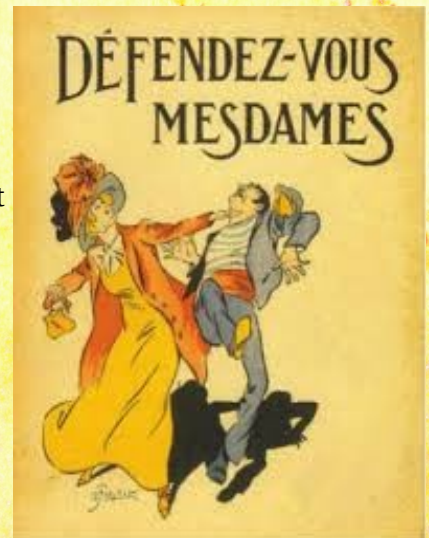
## Samedi 7 et dimanche 8 avril 2018

### Montpellier

*L'autodéfense féministe a la particularité d'appréhender la violence faite aux femmes de manière réaliste, telle que nous la vivons tous les jours et sous toutes ses formes :... verbale, physique, psychologique... dans l'espace public ou privé.*

*Ce stage s'adresse à toutes les femmes, sans limite d'âge et aucune condition physique n'est nécessaire.*

L'association Sista adopte la méthode Seito Boei (en japonais : défense légitime) transmise par Garance. Technique historique d'autodéfense féministe développée dans les années 70 contre les violences faites aux femmes et portée par le mouvement des femmes. Elle pose la question de la construction de genre qui cause, banalise et justifie nombre de ces violences et a pour objectif de développer la capacité d'action des femmes ; prenant leur vécu comme point de départ. Elle accroît leur répertoire d'attitudes, de comportements et de techniques afin de se protéger dans une perspective de prévention primaire et globale des violences.



### OBJECTIF DU STAGE

Notre objectif pour ces deux jours est de partager un maximum d'outils pour prévenir la violence. Idéalement pour qu'elle n'ai pas lieu, mais aussi comment réagir pour se protéger/arrêter une situation, d'une manière qui nous ressemble. Renforcer l'estime de soi, prendre conscience de sa force.

### CONTENU

Dans ce stage nous apprenons à reconnaître nos propres limites et à les poser de manière claire ; pour ainsi pouvoir intervenir au plus tôt lors d'une transgression de ces limites.

À travers des jeux, des exercices et des mises en situations nous travaillons sur la mise en place de stratégies de prévention, la cohésion entre le langage verbal et non-verbal, ainsi que l'apprentissage de techniques d'auto-défense verbales. Nous pratiquons également des techniques de protection et de défense physique.

Des moments de discussion permettent aux participantes d'échanger opinions et expériences et de trouver du soutien.

Nous pratiquons également une technique de visualisation, permettant d'intégrer ces acquis pour qu'ils deviennent des réflexes.

Le tout en non mixité, et dans une atmosphère de confiance, respect, confidentialité et sécurité.

## **ASPECTS PRATIQUES**

### **Dates et horaires**

Samedi 7 et Dimanche 8 avril de 10h à 17h30

La participation aux 2 journées est nécessaire, afin d'assurer la cohérence de l'apprentissage.

### **Lieu**

Montpellier : Salle-atelier du Magasin Bio le Chêne Vert.

Sortie de Montpellier, route de Ganges, précisément situé sur la commune de St Clément de Rivière, la salle est située à 1km de la station de Tram « Occitanie », ou à 15 minutes à pied de l'arrêt de bus « Antennes » Ligne 6, direction Euromédecine.

Le magasin Bio Le Chêne Vert se trouve dans la zone commerciale Trifontaine, tout près de Carrefour/Darty,...

### **Formatrice**

Ce stage sera animé par NyNo, formatrice d'auto-défense féministe, formée à la méthode Seito Boei auprès de l'association Garance (Bruxelles). Et membre fondatrice de l'association Sista.



### **Tarifs**

Sur le principe de la participation consciente\*, vous évaluez le montant de votre participation, en fonction de vos ressources financières et de la valeur que vous accordez au travail que nous proposons, dans une fourchette de 40€ à 100€ pour les 2 jours.

Notez que l'adhésion à l'association Sista est comprise dans cette participation, et que vous adhérez donc de fait, pour des questions d'assurance, par votre inscription au stage.

(\*Si vous ne connaissez pas le principe de participation libre et consciente, ou si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous pour plus de précisions)

### **Inscriptions**

Pour toute inscription ou information complémentaire, merci de contacter Émilie Cano  
emilie.cano@mailoo.org

06 26 40 22 32

Le nombre de places est limité. Une liste d'attente peut être mise en place, au besoin.

Un email de confirmation avec des précisions supplémentaires sera envoyé aux personnes inscrites quelques jours avant le stage (adresse précise, liste des participantes pour co-voiturage, ...)

### **Annulation**

Nous avons choisi de ne pas demander d'arrhes mais attirons tout de même votre attention sur votre engagement à participer au stage une fois inscrite.

Sauf cas de force majeure, merci de nous prévenir de toute annulation 15 jours minimum avant le stage, afin que nous puissions proposer votre place à une autre participante.

Nous nous réservons la possibilité d'annuler le stage si le nombre de participantes est insuffisant et dans ce cas, vous en serez informées une semaine avant la date prévue.

## **Repas**

### **Pour le samedi midi :**

Nous bénéficions d'un tarif spécial stage pour manger dans le restaurant bio du Chêne Vert le samedi midi. Pour celles qui sont intéressées par cette formule, il vous faudra réserver auprès du Chêne Vert directement en appelant au **04 99 61 42 31**.

Possibilité également de faire des achats sur place dans le magasin bio, ou d'apporter votre casse-croûte de chez vous.

### **Pour le dimanche midi :**

N'oubliez pas votre casse-croûte et/ou des victuailles à partager, le magasin et le restaurant sont fermés le dimanche.

### **Participant·es, munissez-vous :**

- si possible d'un annuaire téléphonique (ou d'un catalogue assez épais)
- de vêtements confortables, dans lesquels vous êtes à l'aise.
- de quoi vous asseoir confortablement au sol (coussin, plaid, zafu,...)
- d'une bouteille d'eau.

Au plaisir de vous rencontrer et de partager ce moment avec vous!

Émilie et NyNo

quand  
c'est non  
c'est NON