

## - Stage d'autodéfense féministe -

Samedi 12 mars 2022 à Chambéry

Ce stage s'adresse à toutes les femmes cis et trans qui veulent renforcer leur sécurité en prévenant les agressions verbales et physiques. La condition physique n'a pas d'importance.

Un stage d'autodéfense vise à partager un maximum d'outils afin de prévenir la violence. Idéalement pour qu'elle n'ait pas lieu et/ou comment réagir pour se protéger et arrêter une situation, d'une manière qui nous ressemble. Renforcer l'estime de soi et prendre conscience de sa force.

L'auto-défense féministe s'exprime en 4 volets entrecroisés: mental, émotionnel, verbal et physique. Aussi, lors d'un stage ou un atelier d'auto-défense, les participantes apprennent à reconnaître leurs 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 différentes techniques d'auto-défense verbales et des techniques de protection et de défense physique. Une technique d'entraînement mental permet d'en faire des réflexes simples et efficaces. Des moments de discussion permettent aux participantes d'échanger opinions et expériences et de trouver du soutien.

Ce stage est proposé en non-mixité femmes (pour « toutes celles qui se reconnaissent dans les problématiques nommées et les termes utilisés », selon un principe d'auto-définition) et dans une atmosphère de confiance, respect, confidentialité et sécurité.

Horaires : de 9h30 à 17h30

Lieu : salle Serum 22, 174 Rue des Églantiers, 73230 Saint-Alban-Leysse

Inscription : auprès de La Lessiveuse en écrivant à [lalessiveuse@mailoo.org](mailto:lalessiveuse@mailoo.org)

Tarif : entre 35 et 65 euros en fonction de vos possibilités - dont 20€ au moment de l'inscription\*

Nombre de participantes : 14 personnes maximum

\* Toutefois, pour que ce stage soit ouvert à toutes quels que soient nos moyens, si vous rencontrez des difficultés financières, merci de nous contacter pour en parler.

Une pause d'une heure environ aura lieu à midi, chacun·e amène son pique-nique. Il y aura sur place de quoi faire réchauffer.

Merci d'amener deux masques, un pour le matin et un pour l'après-midi.



Collectif La Lessiveuse  
[lalessiveuse@mailoo.org](mailto:lalessiveuse@mailoo.org)  
<https://lalessiveuse.noblogs.org/>



Association SISTA  
Autodéfense féministe et pratiques  
énergétiques  
<https://associationsista.wordpress.com>