

L'association ANCRAGE organise un

## Atelier DÉCLIC AUTODEFENSE pour Femmes\*



vendredi 21 juin de 16h30 à 20h ET  
samedi 22 juin de 9h à 12h30

à Grenoble (secteur 1)

ANCRAGE est une association active sur le terrain de la *prévention des violences*, c'est-à-dire que notre mission est d'aborder entre femmes\* tout ce qu'on peut faire ou dire pour éviter que des violences se produisent ou se reproduisent, ou pour y mettre un terme rapidement lorsqu'elles surviennent.

Nos principes de bases :

- \* nous identifions des **VIOLENCES SPÉCIFIQUES** que vivent les femmes et qui demandent des outils spécifiques pour y répondre
- \* nous proposons des formations **ENTRE PAIRES** par des femmes pour des femmes
- \* notre objectif est de **S'AUTONOMISER** en tant que premières « défendeuses » de nos choix, de nos droits et de notre intégrité
- \* nous proposons de l'**AUTODEFENSE MENTALE**, pour renforcer notre confiance en nous, en notre force et en notre capacité à nous défendre.

CONTENU DU STAGE :

Le but de L'AUTOEFENSE est **d'acquérir des moyens de SE DEFENDRE, de PREVENIR les violences, de prendre conscience de sa force ainsi que de (re)prendre CONFIANCE EN SOI.** Ces objectifs permettent aux femmes de se sentir plus libres et plus autonomes dans toutes les dimensions de leur vie.

Dans ce module de formation,

- nous pratiquerons des **TECHNIQUES PHYSIQUES ET VERBALES simples et efficaces** par le biais de discussions, de mises en situations et de jeux de rôle.
- Nous aborderons la question **des violences que vivent les femmes** ainsi que **différentes stratégies et techniques** qui permettent de mettre un terme à des situations agressives avant qu'elles ne s'enveniment.
- Nous mettront en lumière l'intérêt de **se concentrer sur TOUT ce que l'on PEUT faire**, sur nos capacités à nous défendre.

- Nous nous encouragerons à nous **identifier nos limites et à les défendre** efficacement pour se sentir plus libres et plus confiantes.

Tout cela dans une ambiance coopérative et chaleureuse entre femmes.

**Ce stage est adaptée à toutes, quel que soit votre âge et votre condition physique.**

**Chaque femme a des ressources pour faire face aux agressions** que ce soit au travail, à la maison, avec les proches ou dans la rue.

## TARIFS DES STAGES ET ATELIERS sur le principe du PRIX LIBRE

Nous vous proposons, à titre indicatif, une fourchette de prix pour les stages. Dans le tableau ci-dessous, sont mentionnés le prix coûtant du stage pour notre association par participante, ainsi qu'une proposition de prix réduit et de prix soutien. C'est vous qui choisissez la somme que vous décidez de donner pour la formation, en fonction de votre situation, de vos possibilités...

Comme nous souhaitons que l'argent ne soit PAS une barrière pour participer à un stage, nous vous invitons vivement à nous contacter si vous ne pouvez pour la formation, nous trouverons ensemble une solution satisfaisante.

	<u>Déclic et Stage Filles</u>	<u>Stage de base et stage de défense verbale</u>
<b>Tarif réduit :</b>	<b>30 €</b> (pour les petits revenus)	<b>60€</b> (pour les petits revenus)
<b>Tarif coûtant :</b>	<b>50 €</b> (c'est le coût de revient d'un stage par participante pour l'association)	<b>100€</b> (c'est le coût de revient d'un stage par participante pour l'association)
<b>Tarif de soutien :</b> (pour celles qui ont les moyens ; ce tarif permet la participation de personnes aux tarifs réduit ainsi que le développement des activités de l'association)	<b>70 €</b> et plus	<b>130€</b> et plus

N'hésitez pas à revenir vers nous si vous avez besoin d'autres informations, par téléphone au **06 95 66 84 70** du mardi au jeudi de 10h à 17h ou par courriel à [contact@ancrage-autodefense.fr](mailto:contact@ancrage-autodefense.fr)

ANCRAGE

Association de Prévention des Violences

c/o Maison des Associations - 6 rue Berthe Boissieux 38000 Grenoble

<https://www.facebook.com/AncrageAsso>