

## Formation en autodéfense pour femmes



**La violence, ce n'est pas simplement donner ou prendre des coups.**

**C'est bien plus que cela !**

**Un inconnu qui t'insulte dans la rue, un ami qui t'empêche de faire ce que tu veux.... les agressions sont bien plus nombreuses qu'on ne l'imagine !**

Pour toi qui a envie d'en savoir plus et qui veut être capable de faire face à ce genre de situation, les Femmes Prévoyantes Socialistes et le service Education Santé de la Mutualité Socialiste du Luxembourg te proposent, tous les 3 mois, des stages d'autodéfense.

**Ils te permettront :**

- D'assurer ta protection et ton épanouissement en prenant conscience de ta force ;
- De repérer les situations potentiellement dangereuses
- D'acquérir des techniques d'autodéfense, simples et efficaces, à partir de situations quotidiennes ;

**L'objectif d'une telle formation est de limiter les conséquences des violences faites aux femmes et de rendre leurs vies plus sûres.** Car savoir se protéger, c'est également prendre confiance en soi, gagner en autonomie et prendre soin de soi !

Les stages d'autodéfense sont destinés aux femmes et jeunes filles, indépendamment de leurs âges et de leurs conditions physiques.

**Les prochaines formations seront données :**

- à **Vielsalm**, les samedis 20 et 27 mars 2010
- à **Marche**, les samedis 24 avril et 1 mai 2010

Ces formations sont ouvertes à toutes, affiliés ou non à la *Mutualité Socialiste du Luxembourg* pour une participation de **25 €** (affiliée) ou **50 €** (non affiliée).

*Renseignements et inscriptions (nombre de participantes limité !) :*  
061 23 12 66 ou au 061 23 11 52.