

ATELIER D'AUTODÉFENSE FÉMININE



En partenariat avec le Dojo de Foix, la structure VFA vous propose d'apprendre des techniques d'autodéfense adaptées à la morphologie féminine.

Ces mouvements simples, applicables immédiatement et d'une grande efficacité ont pour but :

- d'aider les femmes à (re)devenir actrices de leur sécurité
- leur permettre de retrouver leur place dans l'espace public, privé et/ou professionnel.



SAMEDI 15 OCTOBRE

de 9h à 12h

**MJC
Cours Verdun
09100 PAMIERS**

**Atelier animé par
Sacha Meyssan**

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

SOLIDARITÉ / ÉGALITÉ / CITOYENNETÉ / LAÏCITÉ

Renseignements et inscriptions :

VFA

4 Rue des Carmes - 09100 PAMIERS

contact@vfa09.org

05 61 67 51 72 ou 07 83 19 45 46

