

## **Cours d'autodéfense pour Solidarité femmes et victimes LAVI**

### **Cours de consolidation, 2009/10 (suite du cours de base)**

**Dates:** Un samedi après-midi par mois:

1 : 26 septembre 09	2 : 10 octobre 09	22: 29 novembre 09
4 : 12 décembre 09	5 : 30 janvier 10	6 : 28 février 10
7 : 28 mars 10	8 : 24 avril 10	9 : 29 mai 10
10 : 26 juin 10	11: 24 juillet 10	12: 21 août 10

**Horaire:** 14h30 – 17h00,

**Où** Fribourg - Dojo Bushido, Général Guisan 50,  
derrière le centre espagnol, après l'église Ste Thérèse, à gauche, dans la cour.

**Quoi:** Ces 12 après-midis de cours sont une suite du cours de base et visent à la confirmation, à la consolidation et à l'approfondissement (il n'est pas possible de n'en suivre qu'un).

**Qui:** Ce cours de consolidation est destiné exclusivement aux femmes victimes de violences qui ont suivi le cours de base.

**Comment:** Chaque femme consolide les connaissances acquises avec ses propres capacités. Mélange équilibré entre des leçons calmes et des leçons physiques.

Prendre avec soi des habits confortables ou un training (pas de chaussures de gym, év. des chaussettes antidérapantes) et du matériel pour écrire.

**Combien:** Minimum 8, maximum 14 femmes

Le prix des cours s'élève à Fr. 540.- (Fr. 45.-- par après midi) et sera éventuellement pris en charge par la LAVI.

Si vous souhaitez que le cours soit financé par la LAVI, je vous prie de m'envoyer, avec l'inscription, une description de quelques lignes de ce dont vous souffrez actuellement depuis les violences subies. J'utiliserai ta description pour écrire un rapport motivant la demande de prise en charge financière qui sera déposé par les collaboratrices de la LAVI.

**Infos:** N'hésitez pas à m'appeler si vous voulez me parler, si vous désirez plus d'informations ou si vous avez une question.  
(079 445 41 36)

Natalie Uhlmann, Pallas Experte en auto-défense, [www.pallas.ch](http://www.pallas.ch)

Travail de prévention et de développement personnel,

[www.persoennlichkeitsarbeit.ch](http://www.persoennlichkeitsarbeit.ch) [www.praeventionsarbeit.ch](http://www.praeventionsarbeit.ch), Tel. 079 445 41 36,

Murtenstrasse 27, 3206 wallenbuch

[natalie.uhlmann@pallas.ch](mailto:natalie.uhlmann@pallas.ch), [nuhlmann@bluewin.ch](mailto:nuhlmann@bluewin.ch), PC 30- 542602-7

INSCRIPTION ci-jointe, à retourner à: N Uhlmann, Murtenstr. 27, 3206 Wallenbuch

**J'aimerais participer au cours de consolidation 2009 / 10**

Dès le début :

A partir de :

<b>NOM</b>		<b>PRENOM</b>	
<b>ADRESSE</b>			
<b>LIEU</b>			
<b>EMAIL</b>		<b>NUMERO TELEPHONE</b>	
J'AIMERAIS FAIRE UNE DEMANDE D'AIDE AUPRES DE LA LAVI. Décrivez en quelques mots vos difficultés suite à l'infraction.		JE PAIE LE COURS MOI-MEME	

**Description de vos difficultés suite à l'infraction subie:**

<b>SIGNATURE</b>	<b>LIEU ET DATE</b>