

Cours d'autodéfense pour Solidarité femmes et victimes LAVI

Cours de base 2010

- QUAND:** cours 1: sa 13 et 14 mars 2010,
cours 2: sa 18 et di 19 septembre 2010
cours 3: sa 11 et di 12 décembre 2010
- samedi: 10h00 – 18h00
dimanche: 10h00 – 16h30
pauses de midi à convenir ensemble
- OÙ:** Fribourg, Général Guisan 50, Dojo Bushido
derrière le centre espagnol, après l'église Ste Thérèse, à gauche, dans la cour
(bus 5 Torry, arrêt Ste Thérèse, rendez-vous devant l'église, 10 min avant.)
- QUI:** Ce cours s'adresse uniquement à des femmes qui sont victimes de
violences ou qui l'ont été.
- QUOI:** Apprendre des techniques d'autodéfense simples et efficaces.
Nous tenons spécialement compte de vos désirs personnels.
Fixer des limites, apprendre une attitude physique et verbale claire.
S'affirmer avec succès. Ressentir ses propres forces et en faire l'expérience.
- COMMENT:** L'autodéfense n'est pas un sport de compétition.
Chaque femme s'exerce avec les ressources qu'elle a à sa disposition.
Mélange équilibré entre des leçons calmes et des leçons physiques.
Apprendre à se défendre donne de la force, du pouvoir et fait plaisir !
N'hésitez pas !
Prendre un jogging ou des habits qui permettent de bien bouger
(éventuellement des chaussettes anti dérapantes), du matériel pour écrire.
- COMBIEN:** Minimum 5, maximum 8 femmes
Les frais de cours de Fr. 230. — peuvent être payés par le centre LAVI
seulement si vous avez suivi le cours! (Adresser vous au centre LAVI avant le
cours) Si vous vous inscrivez au cours et vous ne vous excusez pas
auparavant (cas d'empêchement majeur), le cours sera facturer à vous.
- INFO:** N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions ou si vous
voulez me parler (079 445 41 36)!
- INSCRIPTION :** Par le talon d'inscription si joint
à retourner à : Natalie Uhlmann Rte de Morat 27, 3206 Wallenbuch
-

Inscription

Cours d'autodéfense pour Solidarité femmes et victimes LAVI

**INSCRIPTION à retourner à: Natalie Uhlmann
Murtenstrasse 27
3206 Wallenbuch**

NOM	PRENOM
ADRESSE	LIEU
ADRESSE MAIL	NUMERO DE TELEPHONE
SIGNATURE	DATE
J'aimerais participer au cours d'autodéfense le (mettez la date et le no)	
Je prends part au programme de consolidation 2010 - 2011 et je m'inscris au cours à partir de : veuillez noter le numéro et la date.	
J'aimerais être informée sur d'autre cours (cochez, SVP)	