



Vous voulez renforcer votre confiance en vous ? Découvrir ou retrouver vos capacités à parler en public, à défendre votre point de vue et à vous défendre ?

Formez-vous gratuitement **Autodéfense et prise de parole**

Participation nécessaire aux 3 demi-journées :

Mercredi 6 décembre 8h45-11h45

Jeudi 7 décembre 8h45-11h45 et 13h-16h

à la Maison des habitant-es Essarts-Surieux (Place de la Convention à Echirrolles)

*Pour les femmes des quartiers prioritaires de la métropole,
accessible à toutes, peu importe l'âge ou la condition physique.*



Inscription obligatoire :

mdh-essarts-surieux@echirrolles.fr

04 76 20 99 50

Formation de l'association Ancrage, entièrement prise en charge par l'Etat et la Maison pour l'égalité femmes-hommes (Grenoble-Alpes Métropole).