



Opération soutenue par l'État

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 :

Lundi 20 novembre 8h45-11h45

Mardi 21 novembre 8h45-11h45 et 13h-16h

à la Maison de quartier Aragon (St Martin d'Hères)

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



travailler avec **tout notre corps**

identifier **nos limites personnelles**

toutes les **stratégies de réaction** qui s'offrent à nous

nos émotions qui nous renforcent

jeux de réactions & de **ripostes verbales**

cadre sécurisant et ambiance chaleureuse

Inscription obligatoire :

accueil.louis.aragon@saintmartindheres.fr

04 76 24 80 10

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