

E S P A C E E N T O U R ' Â G E MAISON DES SENIORS ET DES AIDANTS

ATELIER

« Auto défense pour agir autrement que par la violence »

Venez découvrir les techniques d'auto-défense pour savoir comment agir, dire stop et vous défendre en cas de menace. Les participants seront amenés à agir sur leurs sentiments de vulnérabilité, à les transformer pour se sentir plus sûrs et avoir confiance en leur force. Animé par M. Couroyer de l'Adapt.

► **Jeudis 6, 13 et 20 novembre 2025 de 15 h à 17 h**

 La Ferrière, salle de l'Atelier (ex grande salle de la Maison du temps libre)

 6 € les 3 séances

✓ Inscription auprès d'Espace Entour'âge
au 02 51 24 69 81