

STAGES D'AUTODÉFENSE

2024

pour femmes &
minorités de genre

TITANES

STAGES CLASSIQUES

23-24 MARS

25-26 MAI

12-13 OCT

09-10 NOV

07-08 DÉC

À VALENCE

RENSEIGNEMENTS-INSCRIPTIONS

► stages.titanes@gmail.com

STAGES THÉMATIQUES

Usagères de soins

17-18 FÉV

Lesbiennes et allié.es

27-28 AVRIL

ET AUSSI

- aides à domicile
- syndicalistes
- toute équipe de travail

SUR DEMANDE



Titanes-autodefense



titanes_autodefense

STAGES D'AUTODÉFENSE 2024 pour femmes & minorités de genre*

TITANES

Prévenir la violence, prendre **conscience de sa force**, renforcer ou (re)prendre son **pouvoir de résistance** et sa confiance en soi

Des pratiques **physiques simples**, immédiatement efficaces, adaptées à la morphologie de chaque personne, **pour tous âges** sans entraînement physique préalable

Des **techniques verbales** pour poser ses **limites au quotidien**

Vivre un **moment chaleureux** et avancer ensemble **à son rythme**

* sur principe d'autodétermination, personnes trans et non binaires.

STAGES 2024 / À VALENCE

INFOS & INSCRIPTIONS stages.titanes@gmail.com

Stages d'autodéfense à partir de 18 ans

23 – 24 mars | 9h15 – 17h30

25 – 26 mai | 9h15 – 17h30

12 – 13 oct | 9h15 – 17h30

09 – 10 nov | 9h15 – 17h30

07 – 08 déc | 9h15 – 17h30

Stages d'autodéfense spécifiques :

• sur les consultations médicales

17 – 18 fév | 9h15 – 17h30

• contre la lesbophobie

27 – 28 avril | 9h15 – 17h30

PRIX LIBRE - Propositions

de participation en fonction des revenus :

REVENUS **INFÉRIEURS À 800 €**

> De 0 à 60 €

REVENUS **ENTRE 800 ET 1400 €**

> De 60 à 120 €

REVENUS **ENTRE 1400 ET 2000 €**

> De 120 € à 200 €

REVENUS **ENTRE 2000 ET 3000 €**

> de 200 € à 300 €

REVENUS **SUPÉRIEURS À 3000 €**

> à partir de 300 €

L'association TITANES œuvre au renforcement du pouvoir d'agir et à la défense des droits et de l'intégrité de toutes les femmes et filles en étant alliée des minorités de genre.