



WenDo

Faire la connaissance de WenDo:

Quand? 13.12.16 à 16h **Où?** AK Asyl



Cours:

Quand? 20.12.16 de 11h à 15h **Où?** BellZett

Rencontre: 10.30h Local: Ak Asyl

En cas de questions ou inscription: adressez-vous à Lina Honens:
honens@ak-asyl.info. Tel. : 0521 / 54651532

Wendo (en français: Femdochi) - L'autodéfense pour des filles et des femmes

Wendo c'est un entraînement de l'autodéfense pour des filles et des femmes. Wendo peut aider à gérer des situations désagréables.

Dans le cours, on s'entraîne de:

- se mettre en contact avec ses émotions et découvrir ses propres limites.
- poser ses propres limites pour prévenir les transgressions.
- gérer des situations désagréables, développer des stratégies pour éviter la confrontation physique et ne pas démissionner.
- travailler sur la tenue du corps, l'expression et la voix.
- dire „NON“.
- chercher d'aide.
- prendre conscience de sa propre force.
- apprendre des techniques faciles d'autodéfense.

Et enfin : On va s'amuser en bougeant et relaxant.

La confiance en soi et la conscience de sa propre puissance peuvent donner le courage de se défendre contre la violence.

Finanziert durch: