

L'affirmation de soi dans des situations critiques

Partie 1 : Le samedi 17 août 24, de 14h à 18h
L'auto défense et l'affirmation de soi au Dojo Bushido
À Fribourg, General Guisan 50, cour intérieure avec
Noémie et Natalie

Partie 2 : Le samedi 17 août 24 soir de 19h à 21.30h
Pic-Nic et guérison: Un partage à tous niveaux, on brûle
nos planches que nous avons cassé en cours et nous
nourrissons le feu de guérison en forêt de XXX avec
Natalie

Partie 3 : Le dimanche 18 août 24 de 10h à 14h
Mise en situation : l'affirmation de soi au Dojo Bushido
Avec des jeux de rôle avec Natalie et Noémie
Travail au sol en autodéfense

C'est possible de visiter les parties séparément :

Coûts: La partie une Fr 80.00

La partie 1 et 2 : 120.00

La partie 1 et 3 : 160.00

La partie 1,2 et 3 : 180.00

La partie 3 accessible uniquement avec la partie 1

Ma posture de femme



Ma posture de femme:

Samedi et dimanche 17-18 août 24

- Je m'affirme
- Je sais me défendre
- Je me responsabilise

L'affirmation de soi dans des situations critiques

1) Samedi 17.8. de 14h à 18h

Noémie et Natalie sur l'auto défense

spécifiquement femmes :

Expérimenter les postures

Et les techniques simples et efficaces d'autodéfense

Expérimenter la force de la détermination :

Casser une planche

2) Samedi 17.8 de 19h à 21.30h

Natalie et la guérison :

En toute légèreté et simplicité pic-nic et partages,

petit rituel : mettre les planches dans le feu, inviter la guérison

3) Dimanche 18.8. de 10 à 14h

Natalie et Noémie sur la mise en situations :

Approfondir posture et techniques

Jeux de rôles et travail au sol

Cet atelier est accessible après avoir suivi

L'atelier de samedi aprs-midi

Ma posture de femme

Inscriptions et renseignements:

Noémie Erard : no.erard@bluewin.ch

079 557 26 18