

Partie 1 : Le samedi 4 octobre 2025, 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 4 octobre 2025, de 19h à 21.30h

Rituel de guérison, un partage à tous niveau avec Natalie :

Si le temps le permet : Nous brûlons nos planches que nous avons cassé en cours et nous nourrissons le feu de guérison.

Si le temps ne le permet pas : Nous célébrons et partageons à l'intérieur

Partie 3 : Le dimanche 5 octobre 2025, de 10h à 14h

Mise en situation : l'affirmation de soi au Dojo Bushido Avec des jeux de rôle et une introduction (suite en automne) pour le travail en autodéfense au sol avec Natalie et Noémie

Coûts: C'est possible de visiter les parties séparément

La partie 1 : 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

Natalie Uhlmann
079 445 41 36
www.natalieuhlmann.com

Noémie Erard
079 557 26 18

Ma posture de femme

L'affirmation de soi dans des situations critiques



**Samedi et dimanche
4 et 5 octobre 2025**

_____ Je m'affirme

_____ Je sais me défendre

_____ Je me responsabilise

prochain week-end: 18 et 19 avril 2026



1 _____ Samedi 4 octobre 2025 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 4 octobre 2025 de 19h à 21.30h

Partage et guérison : Natalie
En toute légèreté et simplicité pic-nic, partages et un rituel .
Si le temps le permet : on mettra les planches cassés dans le feu !

3 _____ Dimanche 5 octobre 2025 de 10 à 14h

Natalie et Noémie sur la mise en situations :
Approfondir posture et techniques
Jeux de rôles et une introduction pour le travail au sol
(nous continuons la prochaine fois)
Cet atelier est accessible après avoir suivi l'atelier de samedi après-midi

Inscriptions et renseignements:

Natalie Uhlmann: 079 445 41 36 info@natalieuhlmann.com

Noémie Erard : 079 557 26 18 no.erard@bluewin.ch

_____ Qui nous sommes :

Natalie Uhlmann :

«Elle s'intéresse beaucoup à soutenir les individus à développer leur potentiel et à sortir des peurs limitantes». Indépendante en cabinet privé depuis 25 ans (www.natalieuhlmann.com). Elle donne des cours d'auto-défense depuis qu'elle a 16 ans. Elle a aujourd'hui un 4^{ème} Dan en Aikido, elle est Co-Initiatrice de Pallas (www.pallas.ch) aussi elle a initié l'auto défense spécifiquement pour victime d'infraction pour la LAVI.

Noémie Erard :

«Elle accompagne les personnes à réactiver leurs ressources en respectant leur rythme». Educatrice sociale depuis une vingtaine d'année dans le domaine de la santé mentale. Elle donne des cours d'autodéfense avec l'association Pallas pour différents publics depuis une dizaine d'année. Elle collabore avec les centres LAVI du canton depuis 3 ans.

