



### **Partie 1 : Le samedi 18 avril 26, 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 18 avril 26 soir 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 19 avril 26 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 100.00

La partie 1 et 2 : 140.00

La partie 1 et 3 : 180.00

La partie 1,2 et 3 : 200.00

10% pour toutes les Artemis

(celles qui ne sont pas là pour la première fois)

### **Ma posture de femme**

**L'affirmation de soi dans des situations critiques**



**Samedi et dimanche  
18 et 19 avril 2026**

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

**Prochain week-end : 7 et 8 novembre 2026**

### **1 Samedi 18 avril 2026 de 14h à 18h**

Noémie et Natalie sur l'auto défense spécifiquement femmes :  
Expérimenter les postures et savoir poser des limites  
et les techniques simples et efficaces d'autodéfense.  
Expérimenter la force de la détermination :  
Casser une planche.

### **2 Samedi 18 avril 2026 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 19 août 2026 de 10 à 14h**

Natalie et Noémie sur la mise en situations :  
Approfondir posture et techniques.  
Jeux de rôles et une introduction aux techniques plus spécifiques (nous approfondissons les fois suivantes).  
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](http://www.natalieuhlmann.com)). Elle donne des cours d'autodéfense 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](http://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.