



Ateliers d'auto-défense et prévention des violences

Le 17 mars 2025

L'association AcCorps Essentiel vous propose une série d'ateliers dédiée à l'auto-défense et à la prévention des violences. Les ateliers sont proposés en deux parcours pour 2 publics. **Le premier à destination des adultes et seniors se déroulera les 17, 24 et 31 mars** de 14h à 16h30. L'inscription se fait sur les 3 ateliers.

Le second pour les ados et jeunes adultes sera proposé les 7, 8 et 9 avril de 14h à 16h30.

Le lieu vous sera communiqué lors de la réservation.

Thématiques des ateliers :

Apprendre à s'affirmer : développez votre confiance en vous et votre capacité à exprimer vos besoins.

Respecter ses limites : apprenez à poser des limites claires et à vous protéger dans différentes situations.

Identifier les différentes formes de violence : sensibilisation aux violences verbales, physiques et psychologiques.

Inscription sur réservation uniquement au 07 68 93 06 62 (places limitées).

Prévoir une tenue souple, de l'eau.

Ateliers gratuits, organisés et soutenus par la ville de Beaufort-en-Anjou et le Centre d'animation de la Vallée « Toile de Graines ».