

*pour s'informer sur les prochaines dates de stages,
contacter l'association :*

contact_femdochi@yahoo.fr
autodefense-pour-femmes.net

Renforcer son estime de soi
Apprendre à poser ses limites
Retrouver confiance en soi

avec



ET ADOLESCENTES
enseignée par une femme

*... Elle permet de révéler à toute femme
son potentiel de force et sa puissance. Chaque femme
peut être en mesure de se défendre en apprenant à
dépasser ses peurs.*



Méthode Femdochi

Le Femdochi (la voie et l'énergie des femmes) est une méthode d'autodéfense originaire du Québec, **pensée par et pour des femmes**.

Cette forme d'autodéfense est adaptée à toutes, quels que soient leur âge et leur condition physique. Elle permet d'acquérir des outils et des techniques pour faire face aux situations de violence auxquelles les femmes peuvent être confrontées (verbale, psychologique, physique, sexuelle).

Les stages de Femdochi sont un excellent moyen pour les femmes et les adolescentes de :

- renforcer la confiance en soi,
- apprendre à s'affirmer au quotidien,
- renforcer son autonomie personnelle,
- découvrir ou retrouver sa force,
- parler des expériences de violence et d'agression vécues,
- faire baisser la violence autour de soi,
- parvenir à surmonter le sentiment de peur et d'impuissance lors d'une agression,
- prévenir des situations de violence par des proches ou des inconnus,
- faire face à divers types d'agression : verbales, physiques, sexuelles, psychologiques.

L'ANIMATRICE

L'animatrice s'est formée à la méthode d'autodéfense Femdochi avec des instructrices spécialisées dans l'autodéfense pour femmes, et cela grâce à un financement du Fonds suisse de prévention de la violence.

Contenu du stage

Le Femdochi emprunte des techniques à différents arts martiaux (karaté, jiu-jitsu, aikido, tai-chi), mais s'en éloigne aussi et se différencie de l'autodéfense traditionnelle, car c'est :

Des techniques

- Physiques : enchaînements de mouvements simples et immédiatement efficaces, adaptés à la morphologie de chacune, sans distinction d'âge et sans entraînement physique nécessaire ;
- Verbales : pour apprendre à dire non et à poser ses limites au quotidien.

Un travail actif, pratique et immédiatement efficace

- Pour prendre conscience de sa propre force ;
- Pour se redonner de la confiance en soi.

Des moments de réflexion

Les stages Femdochi permettent :

- de partager des moments de réflexion sur l'éducation que nous recevons en tant que femmes, sur les idées et les représentations que nous véhiculons, notamment autour de la violence ;
- de renforcer la confiance en soi à travers cette prise de conscience ;
- de vivre un moment privilégié entre femmes et d'avancer ensemble, dans le respect des rythmes de chacune dans la découverte de son pouvoir.

Des mises en pratique

- Situations d'agression ;
- Techniques verbales et physiques.

Des informations

- Quels droits ?
- Quelles démarches ?



Le but de l'autodéfense pour femmes

est d'acquérir des moyens de se défendre, de prévenir la violence, de prendre conscience de sa force et (re)prendre confiance en soi.