



**CENTRE DE PRÉVENTION DES AGRESSIONS DE MONTRÉAL
MONTREAL ASSAULT PREVENTION CENTRE**

Cours *ACTION* autodéfense pour adolescentes AUTOMNE 2015

**SAVIEZ-VOUS QUE TOUTES LES FEMMES ET LES ADOLESCENTES SONT CAPABLES DE SE DÉFENDRE?
IL SUFFIT DE DÉVELOPPER DES MOYENS!**

PRENDRE ACTION, C'EST

- s'encourager à riposter lors de harcèlement ou d'agressions qu'elles soient physiques, verbales, psychologiques ou sexuelles
- pratiquer des techniques physiques et verbales simples et efficaces
- apprendre à se protéger dans une ambiance coopérative et chaleureuse avec d'autres femmes
- s'affirmer au quotidien, se sentir plus libre et plus confiante

Se concentrer sur ce que l'on PEUT faire et non sur ce que l'on ne peut pas faire

**Cours pour adolescentes (*en français*), durée :
Une journée, de 9 h 30 à 16 h 30, coût : 45 \$**

Samedi 24 octobre 2015 (12 à 14 ans)

Samedi 14 novembre 2015 (15 à 17 ans)

**ACTION : un cours accessible à toutes! Inscription : 514 284-1212
Visitez notre site web : www.cpamapc.org**