



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

Cours *ACTION* autodéfense pour adolescentes **SEMAINE DE RELÂCHE MARS 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 : 40 \$

Mardi 3 mars 2015 (12 à 14 ans)

Jeudi 5 mars 2015 (15 à 17 ans)

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