



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

Cours ***ACTION*** autodéfense pour femmes et 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 femmes (*en français*), durée : 2 jours (14 heures) coût : 70 \$

- **Les samedis**, 10 et 17 octobre 2015
de 9 h 30 à 16 h 30
- **Les samedis**, 21 et 28 novembre 2015
de 9 h 30 à 16 h 30

Cours pour femmes (*en anglais*)

- **Les samedis**, 5 et 12 décembre 2015

Cours pour adolescentes (*en français*), durée : 1 jour (7heures) 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