



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

## Cours ***ACTION*** autodéfense pour femmes et adolescentes **AUTOMNE 2016**

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 : 75 \$

- Les samedis, 1er et 8 octobre 2016, de 9 h 30 à 16 h 30
- Les samedis, 19 et 26 novembre 2016, de 9 h 30 à 16 h 30

**Cours pour femmes (en anglais)**, durée : 2 jours (14 heures) coût : 75 \$

- Les samedis, 8 et 15 octobre 2016, de 9 h 30 à 16 h 30

**Cours pour adolescentes (en français)**, durée : 1 jour (7heures) coût : 45 \$

- Samedi, 26 novembre 2016 (**12 à 14 ans**), de 9 h 30 à 16 h 30
- Samedi, 3 décembre 2016 (**15 à 17 ans**), de 9 h 30 à 16 h 30

ACTION : un cours accessible à toutes! **Inscription : 514 284-1212**