



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

Cours ***ACTION*** autodéfense pour femmes et adolescentes

HIVER ET PRINTEMPS 2018

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, 3 et 10 février 2018**, de 9 h 30 à 16 h 30
- **Les samedis, 7 et 14 avril 2018**, de 9 h 30 à 16 h 30

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

- **Les samedis, 28 avril et 5 mai 2018**, de 9 h 30 à 16 h 30

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

- **Samedi, 6 mars 2018 (12 à 14 ans)**, de 9 h 30 à 16 h 30
- **Samedi, 7 mars 2018 (15 à 17 ans)**, de 9 h 30 à 16 h 30

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