



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

ACTION - Autodéfense pour femmes

Action est un cours d'autodéfense pour TOUTES les femmes qui dure **deux jours** intensifs (9 h 30 à 16 h 30). Il est enseigné par une femme expérimentée qui a suivi une formation rigoureuse. L'ambiance est habituellement très agréable et respectueuse des réalités et des différences de chacune. Ce cours examine la dynamique propre à des situations d'agression et propose des stratégies efficaces et concrètes qui donnent aux femmes des **OUTILS** pour **se protéger, mettre leurs limites et lutter contre la discrimination** dont elles peuvent être victimes et qui pourrait nuire à leur bien-être, leur sentiment de sécurité, leur pouvoir de choisir, leur accès aux ressources, etc. Le cours comprend des stratégies verbales et physiques, des façons de demeurer calme, des dégagements de diverses prises, etc. Nous travaillons à partir de mises en situation réalistes et tirées du vécu des femmes au quotidien, que ce soit dans leur milieu de vie, familial, en emploi, aux études ou tout autre contexte pertinent, en vue de trouver des solutions et des stratégies appropriées à chacune et selon ses besoins. Les techniques sont simples, efficaces et accessibles. Il n'y a pas d'homme *paddé* qui agresse qui que ce soit durant le cours. Nous l'enseignons depuis 1984 et plus de 25 000 femmes ont suivi notre atelier.

Notre prochain cours:

Samedi le 10 et 17 juin 2017, de 9 h 30 à 16 h 30

Le coût est de **75 \$** pour le cours au complet (pas de taxes, nous sommes un organisme communautaire sans but lucratif). **Pour réserver votre place**, il faut envoyer un chèque postdaté du début du cours au nom du **Centre de prévention des agressions et l'envoyer au 4617 St-Denis, Montréal, Québec H2J 2L4**. **Ne pas oublier d'inscrire votre # de téléphone pour que l'on puisse confirmer une semaine avant le cours.**

N'hésitez pas à communiquer avec nous pour des questions, des hésitations, des commentaires ou pour connaître les autres dates des cours.

Chantal Hamel
514-284-1212
www.cpamapc.org