

"RENFORCE TON ESTIME ET TA PUISSANCE:

ATELIERS SELF-DÉFENSE & **CONFIANCE EN SOI**"

Lieu : Notre Dame de la Route,
Chemin des Eaux-Vives 17,
1752 Villars-sur-Glâne.

Horaire :

Samedi 30 août 2025 de 09h00-17h00

Dimanche 31 août 2025 de 09h00-16h00

INFOS & INSCRIPTIONS: ROULA LOPEZ 079 830 99 06

roula.lopez@cath-vd.ch

(Re)prends confiance en toi et affirme-toi grâce à une meilleure conscience de ton corps et de ses capacités ! Apprends à maîtriser tes mouvements, à accueillir tes émotions et à transformer le stress en force pour faire face aux défis du quotidien en toute sérénité.

Krav Maga Bourg-Lès-Valence
Self-défense



ÉGLISE CATHOLIQUE

VAUD



PRIX: 60.- (OU SELON POSSIBILITÉS)

COLLATION OFFERTE (PLUS D'INFORMATIONS AU VERSO)

KRAV-ATTITUDE
LA DÉFENSE EST LA QUALITÉ DE L'ÊTRE

 **ESTIME DE SOI & SELF-DÉFENSE :**

REPRENDS CONFIANCE ET AFFIRME-TOI !

L'estime de soi et la self-défense vont de pair :
ensemble, elles t'aident à mieux te défendre,
tant physiquement qu'émotionnellement.

◆ Renforce ton estime de toi

✓ Apprends à poser des limites et à t'affirmer.

✓ Exprime tes besoins avec assurance.

✓ Gagne en confiance pour mieux faire face aux défis.

◆ Maîtrise la self-défense.

✓ Découvre des techniques physiques et verbales.

✓ Développe ton autonomie et ton indépendance.

✓ Ressens la force de savoir que tu peux te protéger.

✦ Un atelier ouvert à toutes et tous pour apprendre à se défendre et à s'affirmer avec sérénité.

Krav Maga Bourg-Lès-Valence
Self-défense



ÉGLISE CATHOLIQUE

VAUD



"Ces ateliers s'adressent à toute personne intéressée ainsi qu'aux professionnels des services sociaux, de la protection de l'enfance et de la jeunesse : travailleurs sociaux, médiateurs, membres des autorités de protection de l'enfant et de l'adulte, ainsi qu'aux intervenants du LAVI."

CRÉATION: IMAGINE8211 RECYCLER SVP IMPRESSION: ATELIERS DES PRÉALPES

