

La Détère

Saison 2021-2022

**Nous sommes légitimes
à riposter pour mettre fin
à l'agression !**

Autodéfense féministe

**On n'est jamais
coupable de subir
ou d'avoir subi
de la violence!**

**des ateliers adaptables en fonction
des demandes, où explorer différents
outils pour se défendre en situation
d'agression, qu'elle soit physique,
verbale, psychologique, économique
ou sexuelle**

**des pratiques accessibles ne
nécessitant pas de condition
physique particulière**

**ouvert à toutes et tous
à l'exception des
hommes cisgenres ***

** se reconnaissant dans le genre masculin qui
leur a été attribué à la naissance*

La Détère, ce sont:

- des moments collectifs où trouver de la force et partager nos expériences, dans un cadre d'écoute et de bienveillance mutuelle, privilégiant le respect de soi et de ses limites
- des exercices ludiques pour (re)prendre contact et confiance avec son corps
- des techniques de self défense choisies pour leur accessibilité
- des jeux de rôle et des mises en situation pour s'entraîner à riposter en situation d'agression
- à Nantes et alentours, à prix libre ou adaptables en fonction des revenus

Pour participer ou organiser un atelier:

via la page Fb de La_détère

par mail: la_detere@protonmail.com