



# Atelier de self défense pour les femmes

Tous les lundis de 18h à 19h30

Animé par Francesca, professeure d'arts martiaux

Salle de sport Bercy  
10 place Léonard Berstein 75012 Paris.  
Métro Bercy, ligne 14 et 6



**Se positionner avec assurance dans l'espace**  
**Apprendre à dissuader un agresseur éventuel**  
**Développer sa confiance en soi**  
**Travailler son mental et son physique**  
**Se réapproprier positivement son histoire**  
**de confrontation à des violences**  
**Travailler la dynamique de groupe entre femmes**

---

## Inscription et information

Maison des Femmes de Paris  
163 Rue de Charenton 75012 PARIS  
Tél : 01 43 43 41 13 - SMS : 06 73 72 43 84  
Mail : [maisondesfemmesdeparis@orange.fr](mailto:maisondesfemmesdeparis@orange.fr)