

STAGE DE WENDO

WENDO = CHEMIN DE FEMMES

WEN = femmes (de "women") DO = chemin

DIMANCHE 3 ET 10 NOVEMBRE 2013

Le wendo est un travail physique, mental et émotionnel, drôle et sérieux à la fois. Pour beaucoup : une étape importante de leur évolution personnelle.

Ce stage s'adresse à vous comme à toutes les femmes, à partir de 15 ans, quelle que soit leur condition physique.

PASSER DEUX JOURNEES ENTRE FEMMES POUR :

prendre conscience de sa force et de son énergie,
abandonner le rôle de victime,
percevoir ses limites et les faire respecter,
développer ses capacités d'autonomie,
apprendre des techniques d'autodéfense simples et efficaces mises au point à partir de situations concrètes et quotidiennes,
vivre le plaisir d'un échange et d'une entraide entre femmes,
réfléchir aux conditions qui mènent à la peur et à la soumission,
échanger des astuces d'auto-protection,
exprimer les émotions liées aux agressions passées,
cultiver en soi la paix et la sérénité.

ANIMATRICE :

Moumousse LANGE (formée au WENDO par l'association Wendo-Québec, pratique depuis 20 ans)
Francquenée, 78 b 5310 TAVIERS - BELGIQUE

DATES :

Le stage est un ensemble de deux jours : les **dimanches 3 et 10 novembre** de 9 h 30 à 17 h.

LIEU :

68, boulevard du Général de Gaulle (face au Match)
Métro : Roubaix Charles de Gaulle (à 5 mn)

PRIX :

155 € les 2 jours. Si inscription avant le 11 octobre : 140 €.

APPORTER :

Pique-nique, couverture, tenue confortable.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION :

"Le Reflet du Soleil" Tél. : 03 20 57 85 03



NOM :

PRÉNOM :

TEL. :

e mail :

Je m'inscris au Wendo les 3 et 10 novembre et envoie un chèque de 140 € avant le 11 octobre, sinon : 155 €

au "Reflet du Soleil", 34 rue du Plat 59800 LILLE (ce chèque me sera rendu lors du stage contre le paiement intégral en espèces, pour faciliter le règlement de l'animatrice qui n'a pas de compte en France).