



12
MARS

GRATUIT

D'AUTONOMIE

Mentale
Émotionnelle
Verbale
Intellectuelle
Physique

Jeudi 12 mars
14h à 17h30
à l'INSPE

POITIERS SE MOBILISE !

Atelier d'autodéfense mentale, émotionnelle, intellectuelle et physique

📍 POITIERS Salle de musique de l'INSPE Bâtiment B20, 5 Rue Shirin Ebadi à Poitiers

⌚ 14h00 à 17h30

En savoir plus :

<https://billetterie-maisondesetudiants.mapado.com/event/659310-atelier-dautodefense-mentale-emotionnelle-verbale-intellectuelle-et-ph>

AJOUTER À MON CALENDRIER (<https://sortir.grandpoitiers.fr/agenda/atelier-dautodefense-mentale-emotionnelle-verbale-intellectuelle-et-physique-57955/c>)

Vous repensez à une scène vécue dans la journée, en vous disant : « j'aurais dû dire ci, j'aurais dû faire ça ? ! ». Sur le moment rien n'est sorti, pas d'actes pas de mots....Venez vous empussancer avec l'approche autodéfense MÉVIP ! À travers des exercices ludiques, concrets et des mises en situations, l'atelier propose des clefs pour pouvoir mieux appréhender son environnement. Proposé en partenariat avec la Compagnie sans titre.

(<https://www.grandpoitiers.fr/>)