



12
MARS

GRATUIT

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-p-maisondesetudiants.mapado.com/event/659310-atelier-dautodefense-mentale-emotionnelle-verbale-intellectuelle-et-physique>

📅 **AJOUTER À MON CALENDRIER** ([HTTPS://SORTIR.GRANDPOITIERS.FR/AGENDA/ATELIER-DAUTODEFENSE-MENTALE-EMOTIONNELLE-VERBALE-INTELLECTUELLE-ET-PHYSIQUE-57955/C](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 empuissancer 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/>)