



ATELIER THERAPEUTIQUE d'ESCRIME
Association **SVS** (Stop aux **V**iolences **S**exuelles)
Drôme Ardèche

10 séances sur le thème :
Se réparer après des violences sexuelles
1 atelier par mois sur la saison sportive 2017 / 2018

*Waouhhh... que dire de plus que... cet atelier a été l'une des plus riches expériences qu'il m'ait été donné de vivre...
J'ai fait de telles avancées que je sais aujourd'hui que les « choses » peuvent changer, évoluer... que je ne suis pas recluse (et oui),
que l'état de détresse dans lequel j'ai vécu une si grande partie de ma vie n'est pas « ad vitam » et qu'il est possible de voir le ciel
briller « en conscience » car c'est bien de cela dont il s'agit : mettre de la conscience...*

DEROULEMENT

Chaque atelier :

- dure 4h, de 09h00 à 13h00
- se compose d'un groupe de 8 à 12 participants
- est encadré par des professionnels de la santé et du sport :
 - médecin et/ou psychothérapeute(s)
 - kinésithérapeute/ostéopathe
 - maître d'armes
- est une alternance de temps de parole en groupe, de pratique sportive (échauffement, escrime) et de relaxation
- est construit sur un thème nouveau à chaque séance

MATERIEL

Apporter Un pantalon de jogging, une paire de chaussures de sport, un tee-shirt, un haut de jogging ou un gilet (salle climatisée), des chaussettes blanches montantes jusqu'au genou, une bouteille d'eau, un sac de sport + une serviette de toilette.

Vous sont fournis

Tenue d'escrime : pantalon, cuirasse, sous cuirasse, veste et gant.

DATES

Vendredi matin

15 septembre 2017
13 octobre 2017
10 novembre 2017
22 décembre 2017
19 janvier 2018
9 février 2018
16 mars 2018
6 avril 2018
18 mai 2018
29 juin 2018

INFORMATION

**Pour toute information et INSCRIPTION,
merci de contacter :**

Christine MALPART
Sophrologue/Coach pro
06 61 46 01 20

www.stopauxviolencessexuelles.com

LIEU

Salle d'armes du
Complexe sportif Jean-François Lamour
rue Pierre de Coubertin
Guiherand Grange (07)
Possibilité de covoiturage à partir de
Valence (26)
Centre ou gare TGV (10 mn)