

COURS D'AUTODÉFENSE INSTINCTIVE

Apprenez à vous affirmer, à oser réagir
et utilisez des gestes faciles et instinctifs
pour vous sentir en sécurité !

Samedi 8 novembre 2025

10h–13h : cours mixte, 9-12 ans

14h–17h : cours femmes et filles, dès 13 ans

Avec Martial Vout

Rue de la Colombière 18, 1260 Nyon – salle n° 4

Arrivée souhaitée : 20 minutes avant le début du cours, en tenue confortable.

35.- tarif normal, 25.- tarif réduit (AVS, écolier·ère·s, apprenti·e·s, étudiant·e·s)

50.- tarif spécial duo mère-fille.

Les bénéfices seront reversés à Agragami India qui
organise des formations d'autodéfense gratuites
dans les bidonvilles de Mumbai en Inde.

www.agragami.org.in

www.martialvout.com

Inscriptions :

felschumacher@bluewin.ch / 079 212 17 46

saberty13@hotmail.com / 079 408 45 92



Organisation par
www.alorvie.ch



Avec le soutien de
soroptimist-nyonrolle.ch

**OSER
RÉAGIR
S’AFFIRMER
GAGNER EN
CONFIANCE**



ALORVIE
Association l'orange et le violet
www.alorvie.ch

Luttons ensemble contre les violences
faites aux femmes et aux filles !