 **Samedi 18 mai 2019 de 9H à 13H30.**

 **« FEMM’ILIARITE »**

 **Tous unis contre les violences faites aux femmes ! (Évènement initié par Les Diffuseurs de solidarité, service civique volontaire)**

Venez nous retrouver au **Centre Social et Culturel Papin** pour partager une matinée de sport et de bien-être afin de soutenir la lutte contre les violences faites aux femmes.

Il s’agit d’un **moment convivial**, dans la **bonne humeur**, **100% gratuit**, sans jugement, ni questions pouvant être gênantes. Tout le monde est convié sans condition particulière ni justification.

Que vous soyez **victime** de violences, **ou sensible** à la cause des **Droits des Femmes**, ici, le but est de pouvoir mener une action solidaire et investie en faveur de la cause féminine ; permettre à des victimes de s’éloigner de leur quotidien et aussi/surtout leur permettre de rencontrer des personnes pouvant les aider, tel que le Planning Familial ; mais également redonner confiance en soi grâce au sport et à la relaxation.

N’hésitez pas, enfilez votre tenue de sport, chaussez vos baskets et venez défendre la cause avec nous !!!

*Au programme cours de* ***BODYCOMBAT*** et de **BODYATTACK** pour se décharger des ondes négatives du quotidien tout en s’amusant, puis du **Stretching** pour récupérer et lâcher les tensions *(si tapis de sol personnel, vous pouvez l’apporter). Une collation en cours de matinée est prévue pour reprendre des forces pendant l’***Intervention orale** du **Planning Familial**, nous vous proposons aussi d’assister à une séance de **Sophro-relaxation** afin de se recentrer sur soi et apprendre à gérer son stress*. Nous clôturerons par une Pause repas partagé tous ensemble sous forme de buffet. Ce moment nous permettra également d’échanger sur le déroulement de la matinée (ressenti, appréciations, améliorations à faire…tout commentaire sera le bienvenu).*

*Toutes ces activités sont gratuites, et non obligatoires, vous pourrez participer aux activités souhaitées. Un reporter de France 3 sera présent, cependant le respect des droits à l’image de chacun(e) sera respecté. Pour ce faire nous vous demanderons votre accord.*

*\*Pour des raisons d’organisations et de matériel,* ***merci de réserver votre place****, par téléphone, mail ou encore facebook via la page* ***« Les Diffuseurs de solidarité ».***

*Informations et réservations : au* ***06.28.53.55.42*** *ou par mail à l’adresse :* ***diffuseurs68@gmail.com***

