



espacefemmes  
frauenraum

# INITIATION À L'AUTODÉFENSE ET À L'AUTODÉTERMINATION

**pa!!as**  
Selbstverteidigung ♀ Autodéfense



Cette approche permet de gagner en assurance au quotidien, d'acquérir des outils pour renforcer sa sécurité et oser poser des limites. Dans le cadre de la Semaine d'actions contre le harcèlement dans l'espace public «En confiance dans ma ville», organisée par la Ville de Fribourg.



**Vendredi**

**18:30 - 20:00**

9 mai 2025



inscription jusqu'au 5 mai 2025



Noémie Erard

Natalie Uhlmann,  
spécialistes Pallas en  
autodéfense



gratuit

Contact  
026 424 59 24

info@espacefemmes.org  
www.espacefemmes.org

Saint-Pierre 10, 1700 Fribourg  
IBAN : CH87 0076 8250 1017 9160 9