



ATELIER d'autodéfense avec la méthode Garance

Avec tes potes
ou toute seule,
découvre les techniques
pour te défendre !

2 dates possibles,
pendant les vacances d'avril 2026 :

Jeudi 23 avril

Salle des fêtes, Tonquédec

Vendredi 24 avril

Salle Ty Jean-Foucat, Plouaret

Pour les **10-12 ans**

- > **Horaires** : de 9h30 à 16h30. Prévoir un bon pique-nique
- > **Tarif** : gratuit
- > **Prérequis** : pour les jeunes filles de 10 à 12 ans
- > **Nombre de places** : limité à 12 personnes.
- > **Inscription obligatoire par email** : alexandra.guillou@lannion-tregor.com
- > **Renseignements** : contacter Alexandra, chargée de mission prévention au CIAS de LTC : 06 07 03 19 18

La méthode Garance,
qu'est ce que c'est ?

Apprendre à reconnaître les signaux d'alarme, à chercher de l'aide, à poser et à protéger les limites de manières claires, verbalement ou physiquement, avec des jeux et des discussions.

**L'atelier se déroulera dans la
bienveillance, l'écoute et la
coopération**

Formatrice : Léo Freslon,
formée à la méthode Garance



Partenaires : **TONQUÉDEC**
Région Bretagne



LANNION-TRÉGOR
COMMUNAUTÉ
LANNUON-TRÉGOR
KUMUNIEZH