

Les tarifs

› Stage 2 journées

Le tarif de nos stages de 2 journées est de 70 euros.

Nous proposons également un tarif solidaire de 90 euros ou plus, selon vos possibilités, afin de permettre aux personnes en situation de précarité de participer à nos stages.

Un tarif réduit de 20 euros est disponible pour les personnes rencontrant des difficultés financières.

› Stage 1 journée

Le tarif de nos stages d'une journée est de 35 euros.

Nous proposons également un tarif solidaire de 45 euros ou plus, selon vos possibilités, afin de permettre aux personnes en situation de précarité de participer à nos stages.

Un tarif réduit de 10 euros est disponible pour les personnes rencontrant des difficultés financières.

› Entraînement 5 euros/séance.

En pratique

L'inscription est ferme et définitive lorsque vous vous êtes acquitté-e du montant intégral de la formation.

Annulation

En cas d'annulation au moins 15 jours avant la date de formation, nous vous remboursons votre formation, mais nous retenons 10 euros de frais administratifs. Passé ce délai, nous ne remboursons plus la formation.

Inscription

Contactez le secrétariat de Garance pour vérifier s'il reste des places, mail à info@garance.be

Payer le montant avec en communication:

Code de la formation + NOM PARTICIPANTE

sur le compte bancaire suivant:

BE44 5230 8020 6345 (BIC: TRIOBEBB)

Garance a besoin de votre soutien !

Votre don de 40* euros ou plus renforce notre lutte pour la prévention des violences et permet à Garance de pérenniser ses projets.
N° de compte: BE44 5230 8020 6345

**À partir de 40 euros annuels, vous recevez une attestation fiscale qui vous permet de déduire le montant de votre don aux impôts (selon l'Art.145/33 du CIR de 1992).*

Le souhait de Garance est de rendre accessible tous ses stages. N'hésitez pas à nous contacter pour toute information complémentaire concernant nos activités.

Vous souhaitez participer à l'un de nos stages mais les dates proposées ne vous conviennent pas ?

Vous souhaiteriez organiser un stage avec un groupe ?

Vous souhaitez mieux connaître Garance et sa mission ?

Une seule adresse email pour prendre contact avec nous: info@garance.be

Garance est reconnue comme organisation d'éducation permanente par la



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

Garance

Rue Royale 55, 1000 Bruxelles

Tél.: +32 (0)2 216 61 16

Mail: info@garance.be

www.garance.be

AUTODÉFENSE
ET PLUS...
pour femmes,
filles et LGBTQI+

PROGRAMME 2022
BRUXELLES

Garance

Nos formations sont accessibles à toutes les femmes (selon autodéfinition) quelle que soit leur condition physique.

CYBER AUTODÉFENSE

Le sexisme s'invite dans toutes les sphères de la vie des femmes. C'est donc sans surprise que nous y faisons face également dans l'espace numérique. Commentaires à caractère sexuel, insultes, menaces, appels à la haine, on peut se sentir en insécurité sur internet. Comment protéger ses données? Comment s'y retrouver avec les paramètres des applications digitales? Que faire face à des messages privés non souhaités? Comment réagir si mon/ma partenaire contrôle mes comptes? Nous verrons ensemble comment prévenir les violences en ligne et se défendre via des stratégies individuelles et collectives.

SAMEDI - Horaire: 10h à 17h

ÂGE	DATES	CODE
14-18 ans	Samedi 5 mars 2022	BCY5/03
Femmes	WE 2-3 juillet 2022	BCY2/07

RÉSISTER À L'ANTIFÉMINISME

Que ce soit le vieil oncle Jacques lors d'un repas familial, un-e collègue en pleine réunion de travail ou encore un-e ami-e sur les réseaux sociaux, les discours antiféministes foisonnent dans tous les contextes de la société. En tant que féministes - en herbe ou de longue date - nous avons besoin de nous renforcer pour déjouer des procédés manipulateurs et convaincre par la force de nos arguments.

WEEKEND - Horaire: 10h à 17h

DATES	CODE
WE 22-23 janvier 2022	BRAF22/01
Les "anciennes" participantes peuvent échanger leurs expériences et approfondir leurs apprentissages lors d'une journée de suivi (RAFII).	
Dimanche 10 avril 2022	BRAFII10/04

AUTODÉFENSE FÉMINISTE

Apprenez à reconnaître vos propres limites, à les poser de manière verbale et non verbale et si besoin, à les défendre de manière physique. Identifier des situations potentiellement dangereuses et les désamorcer permet de mettre un terme à toute agression, qu'elle vienne d'un-e proche ou d'un-e inconnu-e.

WEEKEND - 10h à 17h, SOIRÉE - 18h à 21h

DATES	CODE	
WE 8 - 9 janvier 2022	BSB8/01	
WE 4 - 5 février 2022	BSB4/01	
WE 16 - 17 Avril 2022	BSB16/04	
Mercredis soirs 25 mai, 01, 8, 15 et 22 juin	BSB25/05	
WE 4 - 5 juin 2022	BSB6/06	
Femmes en situation de handicap		
26 mars 2022 - 10 à 16h (LSFB)	auditif	BSB26/03
23 avril 2022 - 10 à 16h	visuel	BSB23/04
5, 12 mai 2022 9h30 à 12h30 *	physique	BSB12/05
16, 23 juin 2022 - 10 à 16h	intellectuel	BSB16/06
LGBTQI+ En mixité choisie		
WE 28 et 29 mai 2022	BSB28/05	

* lieu à confirmer, voir www.garance.be

DÉFENSE VERBALE POUR FEMMES

Parfois on reste le sifflet coupé face à des insultes ou des situations humiliantes. À l'issue de cette formation, vous serez en mesure de remettre plus facilement votre agresseur-e à sa place. Il s'agit non seulement de se faire respecter, mais aussi de déjouer les stratégies manipulatoires de l'autre.

WEEKEND - Horaire: 10h à 17h

DATES	CODE
WE 26 - 27 mars 2022	BDV26/03
WE 2 - 3 avril 2022	BDV2/04
WE 7 - 8 mai 2022	BDV7/05

AUTODÉFENSE POUR FILLES

Les filles ne sont pas épargnées par les violences, mais elles peuvent découvrir par ces formations adaptées leurs possibilités d'action, sous forme ludique. Elles apprennent à reconnaître des signaux d'alarme, à chercher de l'aide auprès d'adultes, à poser et à protéger leurs limites de manière non équivoque, verbalement ou physiquement.

SAMEDI - Horaire: 9h30 à 16h30

ÂGE	DATES	CODE
8-10 ans	Sam 15 janvier 2022	BF15/01
10-12 ans	Sam 12 février 2022	BF12/02
14-16 ans	Sam 12 mars 2022	BF12/03
12-14 ans	Sam 9 avril 2022	BF9/04
10-12 ans	Mer 13 juillet 2022	BF13/07

ENTRAÎNEMENT MENSUEL

Vous avez déjà suivi une formation d'autodéfense précédemment? Cet entraînement est fait pour vous car il permet de pratiquer, d'échanger des expériences et d'apprendre de nouvelles techniques.

Horaire: 19 à 21h

DATES	CODE
Lundi 10 janvier 2022	BE10/01
Lundi 7 février 2022	BE7/02
Lundi 7 mars 2022	BE7/03
Lundi 11 avril 2022	BE11/04
Lundi 9 mai 2022	BE9/05
Lundi 13 juin 2022	BE13/06