

## Stage d'autodéfense à destination des femmes



Stage d'autodéfense à destination des femmes

### « S'engager pour le 8 mars : l'exemple de l'association Tenchi Chushin Ryu

Dans le cadre de la Journée internationale pour les droits des femmes, l'Association Tenchi Chushin Ryu dévoile un programme d'autodéfense à destination des femmes qui se déroulera à **AUCH le 8 mars de 14 h 30 à 17 heures à la salle St Martin face au Mouzon**. Ce stage, pensé pour renforcer la sécurité et l'émancipation des femmes, s'inscrit dans une démarche globale de prévention et de développement des capacités des femmes.

#### Les arts martiaux au service de l'émancipation

Fort de son expérience et de ses valeurs le président de l'association, Kyoshi Fabrice Uhlmann, maître instructeur pluridisciplinaire (Jujitsu Goshindo, Ryu kyu Kempo Karate Jutsu, close combat...) met en avant que l'objectif de ce stage est d'offrir aux participantes des techniques de défense, à la fois sur le plan mental et technique, pour faire face aux situations de violence. Au-delà du simple apprentissage technique, ce programme intègre une dimension psychologique et sociologique, visant à renforcer l'estime de soi et la résilience face aux agressions. L'association valorise une approche globale, fondée sur des connaissances approfondies en arts martiaux et en philosophie martiale.

#### Au-delà d'une action ponctuelle, s'ancrer dans le territoire grâce à des partenariats locaux

La démarche de l'association s'appuie plus largement sur des partenariats avec des acteurs clés du territoire sur les enjeux de violences faites aux femmes : Maison de Protection des Familles, gendarmerie d'Auch, CIDFF, Préfecture... L'enjeu ? Définir une action commune avec ces acteurs, qui verra le jour dès le mois de juin, auprès des publics accompagnés par ces organismes, majeurs comme mineurs.

En somme, ce programme d'autodéfense féminine et ces actions partenariales illustrent la façon dont la pratique des arts martiaux peut être un vecteur puissant de changement et de prévention, ouvrant la voie à un engagement citoyen fort et à une société plus inclusive.

Pour en savoir plus : <https://www.tcrartsmartiaux.fr/stages> »