



Communiqué de presse
Sémaphore se mobilise pour la
« Journée Internationale des droits des femmes »

Le 8 mars, c'est la Journée Internationale des Droits des Femmes, et comme chaque année Sémaphore se mobilise. La semaine du 6 au 10 mars, le public pourra assister à diverses animations mettant les femmes en valeur. Du sport de combat à la séance cocooning, chacun y trouvera son compte.

Au programme :

Toute la semaine (ouvert à tous) :

- Quizz concernant le harcèlement et les droits des femmes, proposé au public de Sémaphore pendant la semaine. Petit explicatif donné à la fin du questionnaire.
- Une exposition mettant en avant « les femmes ayant marqué l'histoire » (visite libre)

Le 08 mars (au féminin) :

- **Se prémunir du harcèlement/cyberharcèlement - 10h à 12h**
L'occasion de venir échanger sur le harcèlement et cyberharcèlement, les différents types de cyberviolence, les différents acteurs, ce que dit la loi et les manières de lutter contre le harcèlement.
- **Initiation au Krav Maga et initiation de boxe – 13h30 à 17h**
L'association Krav Maga 68 et l'association Boxing Training School seront présentes afin de proposer une initiation pour leur donner des techniques de self-défense et promouvoir ce sport à un public féminin.
- **Espace détente et cocooning – 14h à 16h30**
Le public féminin pourra venir partager un moment de détente et d'échanges sur les thématiques de la santé et du bien-être ainsi qu'une découverte des techniques d'automassage. Elles pourront être sensibilisées sur les thématiques de la sexualité, l'intimité, la maternité, l'estime de soi, l'alimentation et plus selon les demandes des participantes. Le tout autour d'un petit goûter.
Les participantes repartiront avec un sac cadeau (soins, hygiène...).
- **Initiation au shiatsu – 14h à 16h**
Une professionnelle diplômée d'état dans les soins esthétiques et corporels proposera un atelier d'initiation au Shiatsu. C'est une technique de massothérapie japonaise utilisant la pression des doigts et les points d'acupuncture dont l'objectif est de permettre le bien-être physique et psychologique.

Informations pratiques

Programmation complète disponible sur semaphore.asso.fr/agenda

Ateliers sur inscription (sauf exposition et quizz).

Lieu : Sémaphore Centre (9 rue du moulin, 68100 Mulhouse) – Pour les initiations de sports de combat, le rendez vous se fait à Sémaphore Centre à 13h15 pour un départ en groupe.

Contact presse :

Mannel OUARTI – Chargée de communication
06 07 94 41 24 – mouarti@semaphore.asso.fr