AUTODEFENSA PER A DONES

Curs per a prendre un primer contacte amb la defensa personal. S'abordaran les tècniques més bàsiques, fonamentals i senzilles per a defensar-se físicament i psicològicament de les agressions.

Aprendràs a:

Mantenir la calma (fins i tot en situacions difícils).
Percebre correctament el que passa al teu voltant.
Marcar i imposar límits (amb la veu i amb el cos).
Enfocar i projectar la teva potència física.
Contraatacar, respondre a un atac o agressió a un nivell molt bàsic.

Introducció gratuïta:

Divendres, 17 i 31 de març a les 19.30 h

Lloc: Sala Pal·làdius

Edat: 16 anys + (menors de 18 anys necessiten el consentiment de la mare o el pare)

Més informació i inscripcions: La Molinada

Ajuntament de Pallejà

Amb la col·laboració de
Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

Diputació Barcelona