



Taller de Introducción a la DEFENSA PERSONAL FEMENINA

Descripción del taller:

Taller práctico de **3 horas** de duración donde aprenderás de una manera sencilla a defenderte de las situaciones mas comunes de agresión. Te enseñaremos herramientas que te harán sentirte mas segura de ti misma.

Temario:

- 1- Introducción a la defensa personal y la seguridad individual.
- 2- Conócete a ti misma: fortalezas / debilidades.
- 3- Los miedos: ¿Qué hace que tenga miedo? ¿A que tengo miedo?.
- 4- Las agresiones: ¿cómo son?.
- 5- Prevenir / Actuar. La importancia del estado de presencia.
- 6- El conocimiento del riesgo y la habilidad de su cálculo.
- 7- La defensa con objetos cotidianos.
- 8- La condición física y su importancia en la seguridad.
- 9- Técnicas contra un agresor o agresores.

Fecha: Sábado, 13 de Marzo, 17:00h. Precio: 30€

Instructora: Eva Sandoval.

Asesora en Seguridad Individual, Directora de Seguridad TIP.
Artes Marciales: 1^{er} Dan Taekwondo /4^o Dan de Budo Taijutsu.

“LA SEGURIDAD ES UNA ACTITUD”



CENTRE D'ARTS DISCIPLINÀRIES I TERÀPIES

**DOJO
AITAI**
c/ Nùria, 6
Premià de Mar
Tel: 93 751 63 13
aitai@aitai.es
www.aitai.es