

# TALLER CAP DE SETMANA DE DEFENSA PERSONAL FEMENINA

(ORGANITZAT PER L'ASSOCIACIÓ SAKURA-ONNA)

**LA MILLOR DEFENSA ES L'ACCIÓ I EL DESBLOQUEIG EMOCIONAL**

**El taller està dirigit a dones:**

- Que vulguin trencar el bloqueig emocional davant d'una situació de perill.
- Que vulguin aprendre eines senzilles d'autoprotecció.
- Que vulguin viure una nova experiència.
- 

**ALGUNES DE LES COSES QUE APRENDREM:**

- Definició de defensa personal
- Conceptes bàsics per a la defensa personal.
- Aplicacions i respostes tant a nivell físic com emocional.
- Tècniques introductories bàsiques a la defensa personal
- Aplicació pràctica de les tècniques apreses.

**DISSABTE 10 ( 16H- 20H) I DIUMENGE 11 (10H- 14H)**

**PLACES LIMITADES**

**INVERSIÓ DE 40 €** (Ingres en compte bancari: Caixa Penedes 2081 0111 31 3300008911)

**LLOC: LA CASA DEL MAR** ( C/Albenis. Ciutat vella. Metro Paral.lel).

**PER A MÉS INFORMACIÓ:**

- [www.sakura-onna.org](http://www.sakura-onna.org)
- Tel- 622467013
- Facebook

**AMB LA COL.LABORACIÓ DE:**

**L'INSTITUT DE LES DONES**

**SHINDEN EDICIONES**