

AVATAR

Asociación para el desarrollo
humano y creatividad

**TALLER DE
AUTODEFENSA
Y
DIGNIDAD**

Curso 2011-2012

Este curso-taller quiere dar respuesta a un reto social con gran incidencia en la actualidad: la violencia de género.

Aunque la sociedad ha movilizado respuestas gubernamentales y sociales para la protección de la mujer, hay pocas que tienen como objetivo el desarrollo de los propios recursos de autodefensa que la mujer tiene. Este es el objetivo de este curso-taller.

Está dirigido a la población femenina, especialmente a aquellas mujeres que hayan sido o son víctimas de algún tipo de violencia y quieran:

- Adquirir conocimientos específicos de autoprotección personal en el ámbito físico y psíquico.
- Descubrir su propia autovaloración y autoestima frente a la confrontación con otras personas.
- Iniciarse en contenidos y técnicas básicas de artes marciales con fines de autoprotección aplicadas tanto a la autodefensa del ataque verbal como del ataque físico.
- Promover una actitud física de carácter defensivo y desarrollar habilidades mentales y físicas necesarias para actuar en caso de necesidad.

Encuentros a lo largo del curso

2 horas semanales aproximadamente durante un mes.

- Antropología de la igualdad: lo femenino y lo masculino.
- Autoestima y equidad.
- Psicología del miedo.
- Preparación emocional: asertividad y resiliencia.
- Entrenamiento físico y trabajo energético.
- Entrenamiento en técnicas defensivas básicas.

Inscripción: 20 € por persona – 1 hora

Se dará certificado de participación al finalizar el taller.

Teléfonos de referencia: 947 47 07 73 - 669 179 447
--

e-mail: talleres.it.burgos@gmail.com

Web: www.ergaydesarrolla.com