

DEFENSA PERSONAL FEMENINA

Impartido por Fernando Aixa (Yôryû),
15º Dan Bujinkan Dojo

19 y 20 de septiembre

- **Definición de defensa personal**
 - Herramientas básicas personales
 - Herramientas básicas físicas
- **Conceptos básicos para la defensa personal. Aplicaciones y respuestas tanto a nivel físicos como emocional:**
 - Distancia (física y emocional)
 - Actitud (reconocimiento y control de las emociones propias y del adversario)
 - Equilibrio (cuello y mente)
 - El medio (reconocimiento y utilización del medio que nos rodea)
- **Técnicas introductorias básicas a la defensa personal**
 - Cómo soltarse de los diferentes agarres del adversario:
 - a) Agarres de mano
 - b) Agarres de cuerpo
 - c) Agarres de cuello o cabeza
 - Utilización de los objetos cotidianos para la defensa personal
 - Golpes básicos.
 - a) Con la mano
 - b) Con los pies
 - c) Con las diferentes partes del cuerpo
- **Aplicación práctica de las técnicas aprendidas**

Organiza: Sakura-Onna (Asociación para la promoción y el bienestar de las mujeres maltratadas sexualmente)

Duración del seminario: 8 horas
Se impartirá sábado por la tarde y domingo por la mañana.
Lugar: La Cápsula del Tiempo (Sant Boi de Llobregat - Barcelona)

Precio: 80€ (Reserva de plaza: 20€)

Forma de pago:

- Efectivo el mismo día del curso
- Ingreso en cta. bancaria:
2013 0307 45 0200887774 (Caixa de Catalunya)
2081 0111 34 0000051633 (Caixa Penedès)
(indicar nombre y asunto)

Para más información llamar al 622 467 013