



TALLER TEÓRICO PRÁCTICO DE AUTODEFENSA PERSONAL

El pasado sábado se desarrolló en el Pabellón Polideportivo de El Bonillo la primera de las dos sesiones del Taller Teórico Práctico de Autodefensa Personal, que cuenta para su desarrollo con la colaboración del Ayuntamiento de El Bonillo, el Centro de la Mujer El Bonillo, el Instituto de la Mujer de Castilla La Mancha, la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha y el Pacto de Estado contra la Violencia de Género, y que tendrá su continuidad el 29 de abril.

Impartido por la profesora de karate Carolina Seco, este taller está dirigido a mujeres de todas las edades, y aborda el estudio físico, psicológico y estratégico de las capacidades propias de la mujer a la hora de enfrentarse a situaciones de peligro. Las técnicas, de aplicación sencilla y directa, son al mismo tiempo un modo eficaz y entretenido para adquirir habilidades de defensa personal.

Entre sus objetivos, destacan ayudar a la mujer a superar sus miedos reforzando su autoestima, la valía y el propio reconocimiento; facilitar el aprendizaje de un bagaje técnico apropiado y utilizando, como norma, recursos físicos simples, útiles y prácticos; promover una autonomía personal física y mental en métodos de autodefensa y evasión mediante una información y formación adecuada en esta área; dotar a la mujer de poder y medios para prevenir, evaluar, actuar, enfrentarse, en su caso, y salir indemne ante situaciones de riesgo físico; u ofrecer conocimiento y práctica en la prevención y detección de la Violencia de Género.

**TALLER TEÓRICO-PRÁCTICO
AUTODEFENSA PERSONAL**

Dirigido a mujeres de todas las edades (niñas, adolescentes, jóvenes, adultas, mayores...).

SÁBADOS 23 Y 30 DE ABRIL,
DE 11 A 13 HORAS
PABELLÓN POLIDEPORTIVO

IMPARTIDO POR
CAROLINA SECO,
PROFESORA DE KARATE

APÚNTATE ENVIANDO UN WHATSAPP AL 695047815
ACTIVIDAD GRATUITA

Logos of the organizing institutions: Ayuntamiento de El Bonillo, Instituto de la Mujer, Castilla-La Mancha, and Pacto de Estado contra la Violencia de Género.

