

BILAR/ELVILLAR

Arabako Errioxako Kuadrilla
Cuadrilla de Rioja Alavesa

Taller autodefensa feminista

Tailerra/ Taller

19

iraila/septiembre

17:30-
20:00

ostirala/ viernes

NORENTZAT / DIRIGIDO A:
Emakumeentzat/ Mujeres

DINAMIZATZAILEA/ DINAMIZA:
Pamela Bidondo

HIZKUNTZA / IDIOMA:
Gaztelera/ Castellano

TOKIA / LUGAR:
Tabernaren etxabean/ Bajos del bar

INFORMAZIOA-IZEN EMATEA/ INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: 945 600 252 /
620 577 565 criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus

Antolatzaileak/ Organizan



CUADRILLA DE RIOJA ALAVESA
ARABAKO ERRIOXAKO KUADRILLA

Colaboran/ Laguntzaileak

araba álava
foru aldundia diputación foral

Laia 
laia.araba.eus

AUTODEFENTSA FEMINISTA

Autodefentsa feminista defentsa fisikoko teknikak baino askoz gehiago da.

Gorputza entzuten, jarrera zaintzen eta ahotsa erabiltzen hasten da, seinaleak identifikatzeko, mugak jartzeko eta norberaren segurtasuna sortzeko.

Helburua da beldurra kudeatzen ikastea eta barneko konpasarekin berriz konektatzea, panikotik ez baina lasaitasunetik erantzuteko.

AUTODEFENSA FEMINISTA

La autodefensa feminista es mucho más que técnicas de defensa física.

Comienza por escuchar el cuerpo, cuidar la postura y usar la voz para identificar señales, marcar límites y generar seguridad en una misma.

Se trata de aprender a gestionar el miedo y reconectar con la brújula interna, para responder desde la calma y no desde el pánico.



APUNTATU!!



criojaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus

945 600 252



620577565



CUADRILLA DE RIOJA ALAVESA
ARABAKO ERRIOXAKO KUADRILL.

araba  álava
foru aldundia diputación foral

Laia 
laia.araba.eus