



SAMANIEGO

Arabako Errioxako Kuadrilla
Cuadrilla de Rioja Alavesa

**Presentación del libro
autodefensa feminista, más
allá de aprender a decir NO.**

IEKORA-YÉCORRA

Arabako Errioxako Kuadrilla
Cuadrilla de Rioja Alavesa

**Taller de autodefensa
feminista**

24

Urria/Octubre

18:00

ostirala/viernes

NORENTZAT / DIRIGIDO A:
Herritarrentzat/ Ciudadanía

DINAMIZATZAILEA / DINAMIZA:
Maitena Monroy

TOKIA / LUGAR:
El Ocho Aretoan, Haizea
gela/Salón El Ocho, Sala Haizea

HIZKUNTZA / IDIOMA:
Gaztelera/ Castellano

25

Urria/Octubre

9:30-14:30

larunbata/sábado

NORENTZAT / DIRIGIDO A:
Emakumeentzat/ Mujeres

DINAMIZATZAILEA / DINAMIZA:
Maitena Monroy

TOKIA / LUGAR:
Trujal

HIZKUNTZA / IDIOMA:
Gaztelera/ Castellano

INFORMAZIOA/ INFORMACIÓN+Izen-ematea/ Inscripciones (Autodefensa
feminista tailerra/ Taller de autodefensa feminista): ☎ 945 600 252 / 620 577 565
crijoaalavesa.berdintasuna@ayto.araba.eus

Antolatzaileak/ Organizan

Colaboran_Laguntzaileak



laia.araba.eus



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

LA AUTODEFENSA FEMINISTA

ES MUCHO MÁS QUE TÉCNICAS DE
DEFENSA FÍSICA.

Además de técnicas corporales,
aprenderemos a sentirnos seguras y a
apoyarnos entre mujeres 💪

Maitena Monroy, con más de 35 años
de experiencia, es una de las grandes
referentes en este ámbito. Miles de
mujeres han pasado por sus talleres.

No hace falta experiencia previa —
¡es para todas las mujeres! ❤️

-NECESARIA INSCRIPCIÓN-

AUTODEFENTSA FEMINISTA DEFENTSA FISIKOKO TEKNIKAK BAINO ASKOZ GEHIAGO DA

Gorputz-teknikak lantzeaz gain, seguru sentitzen eta elkarri babesak ematen ikasiko dugu emakumeon artean. 💪

Maitena Monroy, 35 urte baino gehiagoko esperientziarekin, erreferente handienetakoa da arlo honetan. Milaka emakumek parte hartu dute bere tailerretan.

Ez da esperientziarik behar —emakume guztientzat da! ❤️

-IZEN-EMATEA BEHARREZKOA DA-