



¡ MASTERCLASS DE AUTOPROTECCIÓN PARA LA MUJER

El **8 de marzo - Día Internacional de la Mujer**. Desde 1945, en la ONU, se firmó el acuerdo de principio de igualdad entre hombres y mujeres. Desde entonces, se quiere fomentar la participación de las mujeres en condiciones de igualdad con los hombres.

Desde la Comunidad de Madrid, el Complejo Educativo y la Federación Madrileña de Lucha queremos seguir impulsando y promoviendo la importancia de la autoprotección para la mujer.

En la Masterclass del sábado **9 de marzo de 2019** enseñamos que la práctica de la autoprotección aporta autocontrol, despierta el interés por la superación, mejora la concentración y aumenta la iniciativa personal.

Dirigida a mujeres a partir de 14 años.

La sesión que se desarrollará de **10 a 13 horas**, en el **Pabellón Polideportivo de Ciudad Escolar** con el desarrollo de técnicas en cinco estaciones diferentes.

Golpeos / Desplazamientos / Seltas / Útiles de fortuna / Suelo

Decálogo auto protección femenina

1. Señales para estar alerta - visualización
2. Conocer tus derechos
3. Identificar agresiones
4. Errores más habituales
5. Valoración del riesgo
6. Medidas de autoprotección
7. Protocolo para incrementar la seguridad personal
8. Superación del miedo, incrementar la autoestima y autocontrol
9. Utilización objetos personales
10. Saber dónde encontrar ayuda

Se resumen en tres

1. Prevención- Formación
2. Corrección – Eliminación situaciones
3. Actuación- Protocolo Autoprotección

NO TE LO PIERDAS ¡TE ESPERAMOS!