

AUTODEFENSA FEMINISTA

Es un espacio seguro en el que las mujeres pueden aprender **técnicas de defensa personal** para protegerse en caso de agresión física. Este taller se enfoca en la importancia de la **autoconfianza y la fuerza mental**, así como en el aprendizaje de **técnicas físicas de defensa**.

La idea es que las mujeres puedan sentirse más seguras y empoderadas en su vida cotidiana, sabiendo que tienen herramientas para protegerse en caso de necesidad. Además, el taller también puede ser un espacio para compartir experiencias y sensibilizar sobre temas relacionados con la violencia de género.

Grupo	Fechas			Horario
1	27 noviembre (lunes)	29 noviembre (miércoles)	1 diciembre (viernes)	18h a 20h
2	11 diciembre (lunes)	13 diciembre (miércoles)	15 diciembre (viernes)	10h a 12h
3	18 diciembre (lunes)	19 diciembre (martes)	20 diciembre (miércoles)	18h a 20h

3 sesiones - 2 horas. Total taller: 6 horas.

