



**Magiczny
Kraków**

WenDo z samostanowienia, asertywności i samoobrony

2024-05-06

Zapraszamy dziewczyny* między 14 a 24 lata na unikalne warsztaty WenDo z samostanowienia, asertywności i samoobrony!, które oferujemy w ramach projektu #wolne #silne #bezpieczne, wspieranego przez Miasto Kraków.

Termin warsztatów:

25 i 26 maja marca 2024 (sobota i niedziela)

Godziny: 10:00 - 16:00 (warsztat trwa dwa dni) - łącznie 12 godzin zegarowych.

Miejsce: Zabłocie, sala dostępna dla osób poruszających się na wózkach.

Weź udział w warsztacie, jeśli chcesz:

- #wzmocnić świadomość ciała, oddechu i ich potencjału,
- #doświadczyć własnej siły (szeroko rozumianej), podnieść świadomość swoich mocnych stron i posiadanych zasobów,
- #podnieść umiejętności w zakresie komunikacji i reagowania na sytuacje trudne oraz poznać i ćwiczyć zachowania asertywne,
- #rozвивać poczucie własnej wartości i sprawczości oraz zdolność do podejmowania decyzji,
- #rozwinąć umiejętności deeskalacji sytuacji zagrożenia,
- #poznać techniki samoobrony fizycznej (ciosy, kopnięcia, uwolnienia), dzięki którym będziesz lepiej wiedzieć jak się bronić,
- #odzyskać energię i świetnie spędzić czas.

Każda kobieta* i dziewczyna* może nauczyć się skutecznie bronić. Nie musisz mieć dużo siły, ani nadzwyczajnej sprawności. W WenDo mogą brać udział kobiety i dziewczyny o różnych stopniach sprawności.

WenDo - Metoda stworzona przez kobiety, dla kobiet!

To jedyna w Polsce metoda samoobrony dla kobiet i dziewczyn łącząca aspekty fizyczne i psychiczne. Warsztat trwa 12 godzin zegarowych, odbywa się w małych grupach, dostosowany do różnych stopni sprawności.

Zgłoszenia

Zgłoś się już dziś, bo liczba miejsc jest ograniczona! [Wypełnij formularz zgłoszeniowy i zapoznaj się z regulaminem na stronie](#). Potwierdzenie udziału zostanie wysłane po przyjęciu zgłoszenia.

Dodatkowe informacje dostępne pod adresem mailowym juniper.fundacja@gmail.com.



**Magiczny
Kraków**

Prowadząca:

Agata Teutsch – fanka, certyfikowana trenerka i superwizorka metody WenDo. Laureatka Nagrody im. Kazimierzy Bujwidowej za pracę na rzecz równości i przeciwdziałanie dyskryminacji.

Wydarzenie jest wspierane przez Miasto Kraków i projektu #krakowianki.

* Gwiazdka oznacza uwzględnianie przez nas szerokiego spektrum osób, które mają doświadczenie socjalizacji i życia jako dziewczyna/kobieta, osoby identyfikujące się jako dziewczęta/kobiety (w tym osoby "gender non-conforming" i trans).