



Armonía



Vitalidad



Energía

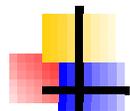


Compartir



Serenidad

Centro Alba www.centro-alba.com
en el Hotel/Parque Villa Gadea
N-332 – Altea (Alicante)



AUTODEFENSA

para mujer

Únicamente
para mujer

Sábado 28 de abril
§ 17h a 19h

Sábado 05 de mayo
§ 15h30 a 17h30

Sábado 12 de mayo
§ 17h30 a 19h30

(en el Salón, los Olivos, planta -1
y/o en el Parque Villa Gadea)

Participación **por persona o por
pareja (también madre e hija): 15.--. €**



Este Taller está abierto a toda persona adulta, que quiera adquirir 'herramientas técnicas y socio-pedagógicas' útiles para la gestión de la violencia. Es un Taller **para iniciantes** pero también **forma parte de un ciclo de formación** desarrollado en varias etapas. En total son **7 Talleres** (de 2h30) y **3 Jornadas** (de 5 horas) que se completan de marzo a septiembre 2012.

Info./ Descripción del Curso formativo en www.centro-alba.com

- ❖ Se puede hacer sin ninguna vestimenta especial pero si la puede traer de deporte, mejor.
- ❖ Servicio de guardería para niños, **contactar con Aitana** al 664 01 10 17

Hasta pronto ! Atentamente,
Joaquín 'Centro Alba'

TALLER de AUTODEFENSA

La Autodefensa no es un arte marcial, es una práctica de autocontrol y de defensa personal eficaz. Permite que la practicante se sienta segura, con más capacidad de gestionar sus potencialidades y sus límites tanto a nivel físico como mental y adquiriendo un mayor entendimiento de sí misma.

Perfil del alumno: Mujeres mayores de 18 años, sin límite de edad.

Fechas: 1er Taller en marzo 2012, de 02h30. * *las demás fechas están por definir.*

Se prevé hacer los **sábados** por la mañana y/o tarde. Las fechas y horas se anuncian en la cartelera Anim'Arte de cada estación * *las fechas están por definir. Si ya las necesita conocer, contacte: centro-alba@hotmail.com*

En total son **7 Talleres de 2h30 mensuales** que se complementan de **febrero a septiembre 2012**. Se prevé – según participación - efectuar **3 Jornadas de 5 horas**, en **abril, junio y septiembre** (evaluación final).

Son **32,50 horas de formación de base**. * *las Clases regulares y los Talleres del Alba de Kung-Fu impartidos los sábados y domingos se consideran como un valor de enseñanza añadido que se reconoce en la formación.*

A final de Curso se remite un **Atestado** o un **Certificado** (según las horas realizadas, contando los Talleres y las Jornadas * y las Clases y Talleres de kung-fu ; discernido por la **Academia Chuan-Shu internacional**.

Objetivos: Trabajo psicopedagógico sobre las actitudes útiles a la no-violencia, sobre la in/seguridad, confianza en sí-misma (capacidad en decir 'no') y auto-estima.

- Estabilidad y movilidad (conciliación del movimiento y acción eficaz).
- La Distancia respecto al otro (espacio apropiado cara al otro ~ zona de protección vital e íntima).
 - Técnicas de confrontación visual (comportamiento adecuado, estrategias).
- Técnicas de confrontación físicas (trabajo sobre la rapidez, el estímulo, la fuerza interior y exterior).
 - Sobre la intimidación (verbal, gestual y corporal).

Metodología: El Taller imparte técnicas de dinámicas de grupos que analizan situaciones reales y también supuestas, para tratar los mecanismos psicológicos y los fenómenos de agresión en la violencia usual, callejera, corporal, verbal, conflictos y altercados de todo tipo (en la pareja, intrafamiliar, acoso laboral, etc.)

Lugar: Parque/Hotel Villa Gadea. Profesor: D. Joaquín Fernández

Precio: **15.-- euros** el Taller (de 2h30) por persona o por pareja 'madre e hija'
40.-- euros el Taller (de 5h) por persona, si participas a la formación, sino son **50.-- euros**.

Preinscripción e Información: 629 36 82 36 ~ centro-alba@hotmail.com
Organiza: ACADEMIA CHUAN-SHU . CENTRO ALBA www.centro-alba.com



Programa Autodefensa – Altea – marzo a septiembre 2012

1er Curso

17.03. (16h-18h30):

Bienvenida – presentación de los participantes e interés de cada una (circulo de sabia).

Explicación breve del curso (objetivos → equilibrio cuerpo/mental → disposición a la confrontación → técnicas de defensa personal).

Los 5 planes de acción: 1er Trabajo de estabilidad/equilibrio corporal 2do Trabajo de distancia (zona de protección, vital e intima),

2do Curso.:

Relajación (meditación... qigong)

Los 5 planes de acción: 3ero Trabajo de confrontación (visual, corporal),

4.: Trabajo de intimidación (verbal y corporal), 5.: Trabajo de técnicas marciales (golpes..).

3ero y 4to.:

Relajación (meditación... qigong)

Simulación de violencia usual (... cualquier situación) presentación, análisis (charla) y trabajo en grupo usando los 5 planes de acción (circulo de sabia).

5to.:

Relajación (meditación... qigong)

Defensa marcial (uso de protecciones, aplicación practica... táctil – técnicas de estrangulamiento, llaves..., etc.)

Trabajo de fuerza, rapidez y determinación.

Uso de sus potencialidades (uso de puntos *Dlan Shue*, adaptación a la situación..., bolso, material a mano, prendas, etc.).



6to y 7mo.:

Relajación (meditación... qigong)

Aplicación general... los 5 planes de acción (estabilidad/equilibrio, distancia, confrontación, intimidación y técnicas), con el uso de las técnicas marciales.

Explicación sobre la violencia (datos, estudios..., gestión y resolución de la violencia..., dispositivos, también específicos a la mujer, (...).

Evaluación (circulo de sabia) ..., fin ☺

1er, 2do y 3er Taller de Formación : Potenciar la enseñanza trabajada en los cursos, aportando elementos complementarios, característicos de los temas abordados, (...).

Aportes didácticos... videos, Diaporama, estudios J+S.

Anúnciate para formar parte de este Programa Formativo 'Autodefensa para mujer', a: centro-alba@hotmail.com



Este Curso es una preparación
y se complementa,
a la **Escuela del Roble**,
en previsión de Realización
para Octubre 2012.

