



Armonía



Vitalidad



Energía



Compartir



Serenidad

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

ACADEMIA

CHUAN-SHU



功夫拳术



氣功拳术



# DEFENSA PERSONAL

**Domingo 09 de Junio 2013**  
**§ 09h30 a 12h30**

En el Parque Villa Gadea  
03590 Altea . Alicante  
(N-332 → Policía local)

Participación **por persona**  
**o por pareja: 10.--. €**

Este Taller está abierto a toda persona con edad adulta que quiera adquirir Técnicas altamente elaboradas y herramientas 'socio-pedagógicas' útiles para la gestión de la violencia. Es un Taller **para principiantes** pero también **para practicantes avanzados**. Se emplea Arte Marcial Chino, con los estilos de Kung-Fu del **Jeet Kun Do** (sur de la China) y del **Ba Ji Quan** (norte de la China).

❖ Venir con vestimenta deportiva.

**Hasta pronto ! JOAQUIN FERNANDEZ, sifu**

**INSTRUCTOR INTERNACIONAL DE KUNG-FU por la Escuela de Estado del PAN GU WUSHU, R.P.CHINA. CAMPEON 'Romand' y SUIZO, y 3ero EUROPEO; en SEMI-CONTACT . FSFC&AM (FEDERACION SUIZA) ATESTADO 'FEDERAL' J+S (Macolin . Suiza)**



## TALLER de DEFENSA PERSONAL (para mujeres y hombres)

**La Defensa personal se basa sobre los Artes marciales, es una práctica de autocontrol eficaz. Utiliza técnicas especiales para defenderse contra cualquier tipo de agresión (... también con armas). Permite que el/la practicante se sienta seguro/a, con capacidad de gestionar sus potencialidades y sus límites tanto a nivel físico como mental y adquirir un mayor entendimiento de sí mismo/a.**

**Perfil del alumno:** Para tod@s, de cualquier nivel, y edad (realidad adulta)

**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.)

**Programa:** Bienvenida – presentación de los participantes . 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 íntima) . 3ero Trabajo de confrontación (visual, corporal) . 4to: Trabajo de intimidación (verbal y corporal), 5to: Trabajo de técnicas marciales (golpes..).

Simulación de violencia usual (... cualquier situación) presentación . análisis (charla) y trabajo en grupo usando los 5 planes de acción . Defensa marcial (uso de protecciones, aplicación práctica, táctil – técnicas de estrangulamiento, llaves..., con armas, etc.) . Trabajo de fuerza, rapidez y determinación . Uso de sus potencialidades (uso de puntos *Dian Shue* . Adaptación a la situación..., bolso, material a mano, prendas, llaves, etc.) . fin ☺



Escuela del Roble

**CENTRO ALBA**

☎ **629 36 82 36**

[centro-alba@hotmail.com](mailto:centro-alba@hotmail.com)

[www.centro-alba.com](http://www.centro-alba.com)

ACADEMIA  
CHUAN-SHUI



功夫拳術

氣功拳術