Taller d'autodefensa feminista a Sant Joan les Fonts

La Garrotxa | 16-04-2024 | 14:40



S'està organitzant un taller d'autodefensa feminista, un esdeveniment crucial per a totes aquelles que desitgin aprendre a establir límits personals i reforçar el seu empoderament. El taller tindrà lloc el dissabte 20 d'abril al Club Poliesportiu Santjoanenc, des de les 10h fins a les 14h.

Durant aquesta sessió intensiva, les participants aprendran a respectar els seus propis límits i a empoderar-se. El taller cobrirà com dir "NO" de manera efectiva i assertiva usant la veu, l'actitud i la mirada. A més, i només com a últim recurs, s'ensenyaran tècniques físiques per a situacions en què no es pugui evitar una confrontació.

Aquest taller no només reconeix l'existència d'aquestes situacions desagradables sinó que també prepara les dones per saber com afrontar-les amb confiança i seguretat. El compromís és proporcionar eines pràctiques i psicològiques per manejar situacions de risc amb major control i determinació.

L'esdeveniment és completament gratuït i les inscripcions es poden realitzar a l'Ajuntament de Sant Joan les Fonts. No perdis l'oportunitat de participar en aquest taller empoderador. És una oportunitat única per aprendre habilitats vitals en un ambient segur i de suport.

Autor: Redacció