

TALLER D' AUTODEFENSA

FORÇA, CONFIANÇA I EINES PER CUIDAR-TE

Mitjançant exercicis pràctics, tècniques d'autodefensa, role-playing i espais de reflexió, es promou l'**autoconeixement** i una **resposta activa** davant les violències masclistes.

A càrrec de: **Autodefensa Biterna**

**ACTIVITAT
GRATUÏTA**
**PLACES
LIMITADES**



POTENCIA
L'APODERAMENT
PERSONAL



REFORÇA
L'AUTOESTIMA
I LA CONFIANÇA



APRÈN A
POSAR LÍMITS



IDENTIFICA I
PREVÉ SITUACIONS
DE VIOLÈNCIA



ESPAI SEGUR,
RESPECTUÓS I
PARTICIPATIU

DATES I HORARIS



9 DE JULIOL
17.00 a 19.00 h
12 A 14 ANYS



9 DE JULIOL
19.00 a 21.00 h
15 A 17 ANYS



23 DE JULIOL
17.00 a 19.00 h
12 A 14 ANYS



23 DE JULIOL
19.00 a 21.00 h
15 A 17 ANYS



LA BAUMANN

Avinguda de Jacquard, 1
Terrassa

Cal inscripció prèvia a través
del següent formulari:

[**INSCRIPCIÓ AUTODEFENSA**](#)