



Financiado con cargo a los créditos recibidos del Ministerio de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y contra la Violencia de Género



**Ayuntamiento de Granada**

CONCEJALÍA DELEGADA DE AGENDA URBANA, PRESIDENCIA, NEXT GENERATION, FONDOS EUROPEOS, EMPLEO E IGUALDAD



## **Taller de Defensa Personal**

### **"Muévete con seguridad en la ciudad"**

Este taller tiene por objetivo el fomento de la autonomía, movilidad y autoestima de las mujeres. En el se aborda la prevención de la violencia que puedan sufrir las mujeres en el espacio público.

#### **Características del taller de defensa personal femenina**

- Esta diseñado específicamente para mujeres, adaptado a sus características físicas y psicológicas.
- No es necesario poseer mucha fuerza física, ya que las técnicas se aplicaran en puntos muy vulnerables.
- Se aprende una técnica contundente y segura.
- Son ejercicios muy sencillos que permiten recordarlos con facilidad.
- El objetivo principal de la defensa personal es evitar la agresión, no el vencer a nadie.
- Dirigido a mujeres de Granada, de cualquier edad y condición física, aunque se deberá desarrollar en grupos de características similares.

**Duración 9 horas, tres sesiones de 3 horas.**

Instructora: Maria Aguiló Segura, Experta en Defensa Personal

**Dirigido a mujeres de Granada**, de cualquier edad y condición física.

**Grupos reducidos de 15 personas.**

**Inscripción gratuita** (adjudicándose por riguroso orden de llegada de las solicitudes), en la página: <https://www.granada.org/inet/cursosigualdad.nsf>

**Plazo de inscripción: hasta 13 de mayo de 2022.**

**ORGANIZA:** Concejalía de Igualdad del Excmo. Ayuntamiento de Granada, en coordinación con los Centros Cívicos Municipales y la Fundación Granada Educa.

**SUBVENCIONA:**

Ministerio de Igualdad. Secretaría de Estado de Igualdad. En el marco del Pacto de Estado Contra la Violencia de Género.

**Mas información:**

**Servicio de Igualdad:** 958 248116.

**Centro Europeo de las Mujeres Mariana Pineda:** 958 180086

Web: [granada.org/mujer](http://granada.org/mujer)

**Enlace Inscripción:** <https://www.granada.org/inet/cursosigualdad.nsf>

Segunda Edición

**Fechas:** 17, 18 y 19 de mayo.

**Horario:** de 10 a 13 horas.

**Lugar :** Teatro Municipal Beiro "Maestro Alonso".

Dirección: C. Ribera del Beiro, 34, 18013 Granada.

**\*Se necesita esterilla de gimnasia, que deberán llevar las participantes**