

Guk emakumeok, askotan gure aurkako egoera ugari sufritzen ditugu (etxean, kalean, klasean edo lanean) eta gutxitan jakin ohi dugu nola erantzun. Halako egoeretan, normalean blokeatuta sentitzen gara eta ez dakigu zer egin. Gorputza beti prest, ondo jantzita eta apainduta edukitzeko hezitzen gaituzte, baita emakume eredugarria izateko ere.

zer da emakumeentzako autodefentsa?

Era guztietako erasoak (fisikoei edo psikikoei) aurre egiteko mota guztietako baliabideak erabiltzean datza autodefentsa. Horren helburua da, azken buruan, geuk, emakumeok, zer egiterik badugula konturatzea, ez dugula zertan gure gorputzari edo gure buruari kalte egiten dioten erasoak jasan behar.

"INOLAKO ERASORIK ERANTZUNIK GABE"

nola jarri praktikan emakumeentzako autodefentsa?

- ✓ Gure gorputza eta bere aukera guztiak ezagutuko ditugu, baita erasotzaileen alde gogorrak eta ahulak ere.
Honakook ere ikasiko ditugu:
- ✓ Erlaxazio, konzentrazio eta arnasa hartzeko teknikak.
- ✓ Gerta litekeen erasoak geldiarazteko teknikak, prebentzio-teknikak, ihes-egitekoak,...
- ✓ Bortxaketaren aurkako teknikak.
- ✓ Teknika psikologikoak.

Horrela, ostikada bat ematen ikasiko dugu, edota harrapa ez gaitzezen nola ihes egin ere. Baina, era berean, kezkatzen gaituzten hainbat gauzari buruz hitz egingo dugu: gure barruko blokeoak, beldurrez, ... ikarak gu ez gairatzen.

Horregatik, ikastaroak bi zati dauzka: batean gorputza landuko dugu eta bestean, berriz, gure joerei buruz gogoeta egingo dugu, gure autoestima garatuko dugu ...

zertarako izango zait baliagarria?

Gogor oihukatzeak gauza izango zinateke auzokide guztiek zu entzun ahal izateko?

Talde handi batek eraso egingo balizu, uste duzu zure erantzuna egokiena litzatekeela?

- ✓ Ikastaro honi esker gure buruaz eta gure gaitasunez seguru sentitzen ikasiko dugu.
- ✓ Eta egoera zail baten aurrean benetan noiz dagoen arriskua konturatzen jakingo dugu.
- ✓ Halaber, gure intuizioan konfidantza hartuko dugu eta tinko begiratzen ikasiko.
- ✓ Oihukatzen edo arreata deitzen, erasotzailea izutzen eta harritzen, erasotzailea saihesten ere ikasiko dugu ...

Berdin dio zure adinak edo zure baldintza fisikoak ...

Etor zaitez eroso jakintza eta, batez ere, pentsatzeko eta jarduteko gogoz!!

Prezioa: 1.500 pezeta

Langabetu eta ikasleak: 500 pezeta

EZ ZAITEZ MOZTU ... MOZTU IEZAEZU!!

ANTOLATZAILE

LAGUNTZAILE



ARABAKO EMAKUMEEN ASANBLADA
C/PORTAL DE ARRIAGA, 14 - 2º DCHA.
TEL.: 945 28 18 42 • VITORIA/GASTEIZ
E-mail: ama@eusnet.org



Servicio Municipal
de la Mujer
Emakumeentzako
Udal Zerbitzua

emakumeentzako autodefentsa ikastaroak



Muchas de nosotras, mujeres, nos hemos visto alguna vez en situaciones agresivas hacia nosotras (en casa, en la calle, en clase o en el trabajo) y pocas veces hemos sabido reaccionar con precisión. Nos sentimos bloqueadas y no sabemos qué es lo que deberíamos haber hecho. Nos educan para tener un cuerpo preparado, vestido y arreglado; hay que callar y aguantar para ser una mujer modelo.

¿qué es la autodefensa para mujeres?

Se trata de utilizar recursos de todo tipo para dar una respuesta a las distintas situaciones de agresión, sean estas individuales, físicas, o psicológicas; creando conciencia en cada una de nosotras de que se puede hacer algo, de que no hay porqué aguantar agresiones que dañen tu cuerpo ni tu mente.

"NINGUNA AGRESION SIN RESPUESTA"

¿cómo practicar autodefensa para mujeres?

- ✓ Conoceremos nuestro cuerpo y sus posibilidades, los puntos fuertes y débiles del agresor.
- ✓ Técnicas de relajación, concentración y respiración.
- ✓ Técnicas para frenar un posible ataque, de prevención, de huida.
- ✓ Técnicas de defensa contra la violación.

- ✓ Técnicas psicológicas.
- ✓ Técnicas para frenar un ataque.

Aprenderemos a dar una patada o evitar ser agarradas, pero también hablaremos de nuestros bloqueos, inseguridades y miedos para que éstos no puedan con nosotras.

Por ello el curso tiene una parte física y otra de trabajo de reflexión sobre nuestras actitudes, nuestra autoestima, ...

¿para qué me servirá?

¿Podrías gritar tan fuerte que se te oyera en todo un vecindario sin paralizarte?

Piensa qué harías si un grupo amplio te abordara de manera violenta ... ¿Crees que eso que harías es lo más adecuado?

- ✓ Aprenderemos a sentirnos seguras de nosotras mismas y de nuestras capacidades.
- ✓ Nos daremos cuenta de cuándo corremos peligro realmente en una situación complicada.
- ✓ Confiar en nuestra intuición, mirar con firmeza.
- ✓ Gritar o llamar la atención, asustar al agresor, sorprenderlo, evitarlo, ... y otra de trabajo de reflexión sobre nuestras actitudes, nuestra autoestima, ...

No importa tu edad ni tus condiciones físicas. Ven con ropa cómoda y ganas de pensar y actuar!!

Precio: 1.500 pesetas

Paradas y estudiantes: 500 pesetas

¡¡NO TE CORTES ... DA MAS CORTES!!

ORGANIZA

COLABORA



ASAMBLEA DE MUJERES DE ALAVA
C/PORTAL DE ARRIAGA, 14 - 2ª DCHA.
TEL.: 945 28 18 42 • VITORIA/GASTEIZ
E-mail: ama@eusnet.org



Servicio Municipal
de la Mujer
Emakumeentzako
Udal Zerbitzua

autodefensas para mujeres

