

zaprasza dziewczyny w wieku 15 - 18 lat na
**„Warsztaty samoobrony i asertywności dla
kobiet WenDo”**

WenDo jest znaną na całym świecie metodą samoobrony fizycznej i psychicznej stworzoną przez kobiety i dla kobiet.

WenDo nie jest sztuką walki. Podczas zajęć nie uczymy jak się bić lecz jak nie dopuścić do agresji, a w razie zagrożenia, jak się skutecznie bronić.

- CHCESZ POCZUĆ MOC, ODZYSKAĆ SIŁĘ, UWOLNIĆ GŁOS?
- CHCESZ PRZESTAĆ CZUĆ SIĘ BEZRADNĄ I BEZBRONNĄ WOBEC ZACZEPEK SŁOWNYCH I FIZYCZNYCH W MIEJSCACH PUBLICZNYCH, NA ULICY, W SZKOLE, W DOMU?
- CHCESZ WYRAŹNIEJ DOSTRZEC SWOJE MOŻLIWOŚCI I ZASOBY, ODZYSKAĆ POCZUCIE WPŁYWU?

Przyjdź na te warsztaty!
Możesz się zgłosić z przyjaciółką lub koleżanką :)

Na zajęciach dowiesz się:

- kiedy przekraczane są Twoje granice i co robić w takich sytuacjach
- jak stawiać granice, mówić o tym czego sobie życzysz a czego nie
- jak swobodnie wyrażać swoje opinie
- jak lepiej „dogadywać się” z bliskimi, z osobami ze szkoły
- jak wzmocnić swoją asertywność
- jak łatwiej podejmować decyzje
- jak umieć się bronić w sytuacji ataku/napaści

Każda kobieta i dziewczyna może nauczyć się skutecznie bronić. Nie musisz mieć dużo siły, ani nadzwyczajnej sprawności.

Warsztaty WenDo trwają 12 godzin (dwa dni po 6 godzin) i odbędą się w dwóch 10 - 12 osobowych grupach.

Grupa pierwsza: 14 - 15 października 2023r w godzinach 10 - 16

Grupa druga: 21 - 22 października 2023r w godzinach 10 - 16

Miejsce: Miejski Dom Kultury w Olsztynku, ul. Chopina 29

Udział dla uczestniczek z Gminy Olsztynek jest bezpłatny :)

Warsztaty poprowadzi: **Lucyna Grochowalska** certyfikowana trenerka **WenDo**

Zgłoszenia: poprzez formularz
<https://forms.gle/DSSf6xRyD2YxnQLy9>
lub telefonicznie: 601 94 11 44



Dofinansowano ze środków programu „Działaj Lokalnie” Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce oraz Ośrodek Działaj Lokalnie Lokalnej Grupy Działania Stowarzyszenie „Południowa Warmia”.

Z NAMI
fundacja



 **AKADEMIA ROZWOJU
FILANTROPII W POLSCE**



**POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI**