

Warsztaty WenDo - trening samoobrony i asertywności dla kobiet w Białymstoku

W dniach 24-25 września w Białymstoku odbędą się warsztaty "Silne i bezpieczne. Asertywność i samoobrona dla kobiet WenDo". Poprowadzi go jedyna w Podlaskiem trenerka WenDo - Anna Kozicka, prezeska Stowarzyszenia 9/12, jedna z przyjaciółek Dziew/czynów.

Czym jest WenDo?

W latach 60. XX kobiety w Kanadzie stwierdziły, że mają dość bicia, gorszego traktowania, napastowania. Mając dość bezczynności służb, które miały je chronić, postanowiły nauczyć bronić się same. Odkryły jak skutecznie poradzić sobie z napastnikiem. A z czasem zrozumiały, że najważniejsza jest pewność siebie. Odnalazły drogę do bezpieczeństwa. I tym jest WenDo, drogą kobiet (Wen – skrót od ang. women – kobiety, Dō – jap. droga).

Dla kogo jest WenDo?

Nieważne ile masz lat, bez względu na jakiekolwiek ograniczenia, czy uprawiasz sport, jak wyglądasz WenDo dostosuje się do Twoich możliwości!

Co zdobędziesz jako uczestniczka?

- dowiesz się czym jest przemoc i jak na nią reagować,
- wzmocnisz swoją asertywność i poczucie własnej wartości,
- nauczysz się skutecznej samoobrony w różnych sytuacjach,
- poczujesz siłę i pewność siebie,
- doświadczysz solidarności kobiet.

Co warto wiedzieć zgłaszając się na WenDo?

Czas warsztatu: 12 h zegarowych (1 dzień: 14:00-19:00, 2 dzień: 10:00-17:00)

Liczba uczestniczek: 12, osoby pełnoletnie

Koszt uczestnictwa w warsztacie: 150 zł brutto (wynagrodzenie trenerki + materiały warsztatowe + wynajem sali).

[Formularz rekrutacyjny](#)

