

Descuento 20% "Residentes Canarios en Madrid" – Clase de Prueba Gratis

CURSO DE DEFENSA PERSONAL EN MADRID

Curso **Intensivo de Defensa Personal** para principiantes que tendrá lugar en unas semanas (**BI-MENSUAL**)

Los **alumnos aprenderán a defenderse de una forma sencilla y práctica**, de acuerdo con el siguiente programa de entrenamiento:

- ✦ El miedo: síntomas y limitaciones
- ✦ La guardia defensiva
- ✦ La distancia y el desplazamiento
- ✦ Armas naturales del cuerpo humano
- ✦ Defensa contra agarres
- ✦ Defensa contra golpes
- ✦ Defensa desde el suelo
- ✦ Armas ocasionales: el bolígrafo y el paraguas
- ✦ Estrategia: prevención y acción
- ✦ Aspectos legales: la legítima defensa

INFORMATE SIN COMPROMISO

DURACION: 16 horas (8 viernes de 18-20 horas)
LAS CLASES PERDIDAS SE PUEDEN RECUPERAR
PRECIO: sólo 150 Euros

THE DANCE FACTORY
Francisco Salas Nº 25 (Madrid)
Estrecho

La **gestión del miedo** es fundamental en nuestros cursos de Defensa Personal, ya que es preciso no bloquearse ante una crisis de pánico. Por esa misma razón empleamos un ejercicio llamado "**Stress Test**"®, patentado y registrado por nosotros, que consigue reproducir la situación real, colocando al agredido en una situación similar a la que se encontraría en la calle

No se precisan condiciones físicas especiales, conocimientos previos ni hay ningún tipo de limitación por edad o sexo. De hecho, a nuestros cursos asisten tanto jóvenes como personas de edad madura, e incluso padres o madres con sus hijos. **Se puede asistir en chándal, kimono de artes marciales, o ropa deportiva cómoda**

Puedes visionar el video del reportaje que nos realizó **TELEMADRID**, ábrelo a través de nuestra página web o en nuestro canal en **YouTube** www.youtube.com/yawarajitsu



**APRENDE A DEFENDERTE DE UNA
MANERA PRACTICA Y SENCILLA**



**PROGRAMAS PARA EMPRESAS
CLASES CONTINUAS
CLASES PARTICULARES
PROGRAMAS DE RECICLAJE**

Si tienes alguna duda, puedes contactarnos en el (636) 68 53 21 o al e-mail info@defensa-personal.org

Enrique Pérez-Carrillo de la Cueva

Maestro Internacional de Defensa Personal
Cinturón Negro 7º Dan de Yawara-Jitsu

T: (636) 68 53 21

E-mail de contacto: info@defensa-personal.org