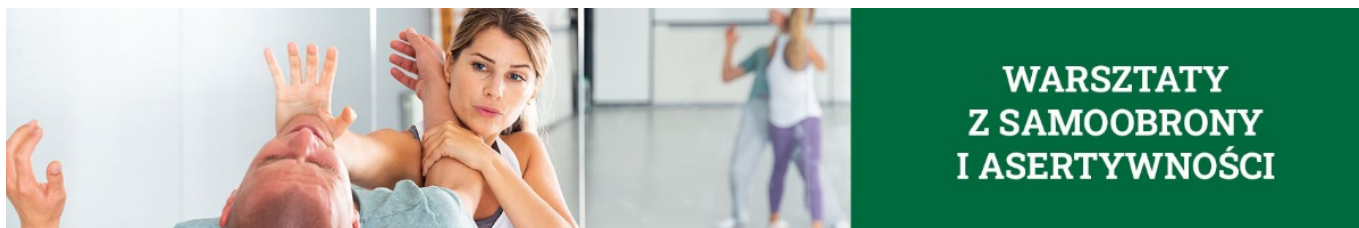


Warsztaty z samoobrony i asertywności



Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych AGH oraz Fundacja Autonomia zapraszają na warsztaty z samoobrony i asertywności bazujące na metodzie WenDo.

Warsztaty skierowane są dla wszystkich kobiet, które chcą:

- wzmocnić się,
- spędzić dobrze czas, śmiać się, odpocząć,
- poczuć się pewniej i lepiej w swoim ciele, ze sobą,
- odkryć nowe możliwości,
- swobodniej wyrażać swoje zdanie,
- znaleźć odwagę i sposoby reagowania na manipulacje, krępujące zaczepki, krzywdzące słowa i zachowania,
- odzyskać swoją siłę,
- poznać i poćwiczyć techniki fizycznej samoobrony,
- poznać sposoby opanowania stresu i poczucia bezradności

Warsztaty skierowane są do osób z niepełnosprawnościami lub cierpiących na chorobę przewlekłą. **Zapewniamy obecność tłumaczki PJM.**

Data: 19.11.2021, godz. 13:00 - 19:00

Miejsce: budynek D13 Wydziału Humanistycznego, sala 21, przy ul. Gramatyka 8A

[Szczegółowe informacje](#) [orz formularz](#)