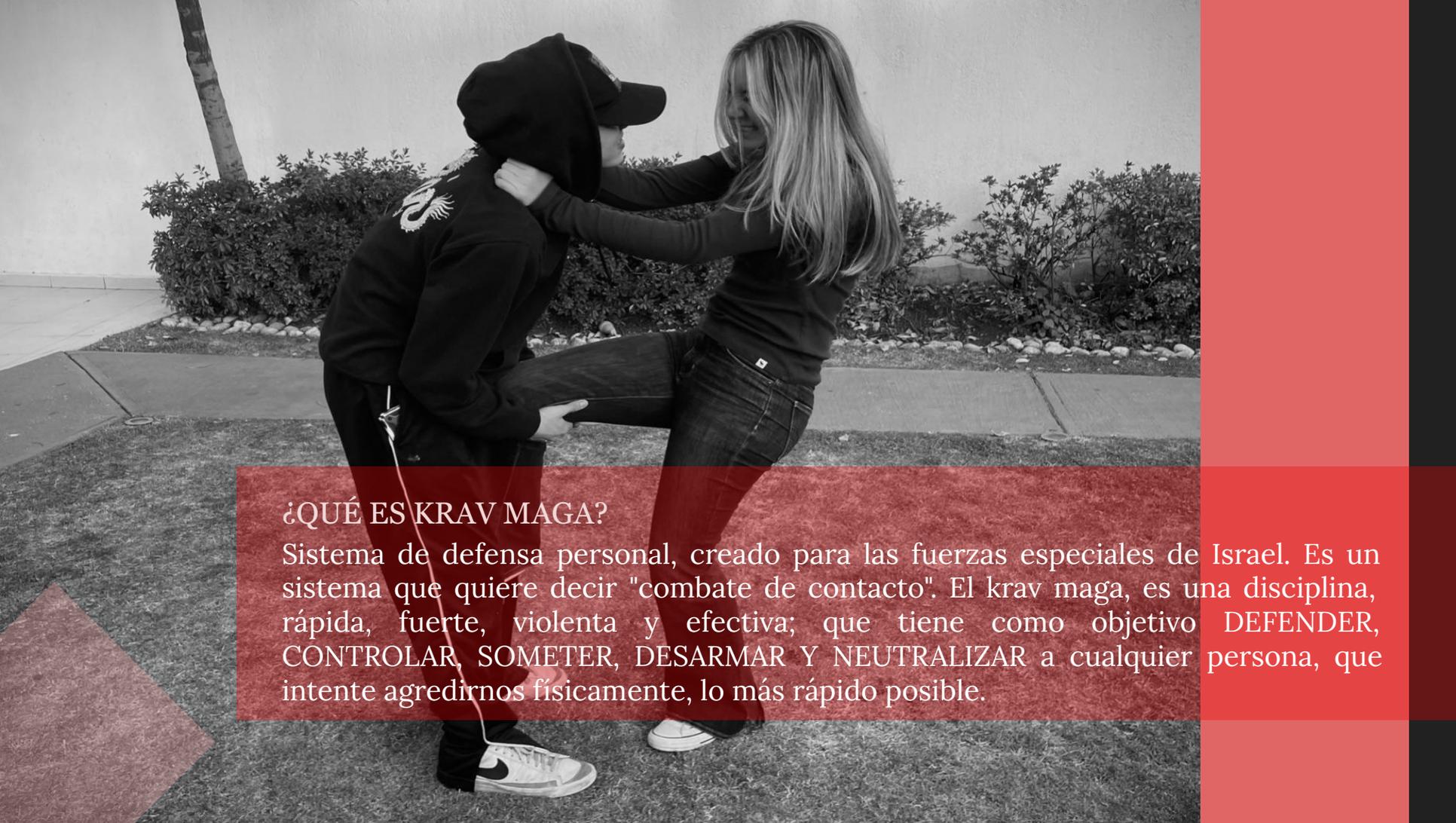




CURSO

DEFENSA
PERSONAL
PARA
MUJERES



¿QUÉ ES KRAV MAGA?

Sistema de defensa personal, creado para las fuerzas especiales de Israel. Es un sistema que quiere decir "combate de contacto". El krav maga, es una disciplina, rápida, fuerte, violenta y efectiva; que tiene como objetivo DEFENDER, CONTROLAR, SOMETER, DESARMAR Y NEUTRALIZAR a cualquier persona, que intente agredirnos físicamente, lo más rápido posible.

MÓDULO DE DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES:

Busca empoderar a la mujer en todos sus cuerpos (FÍSICO, ENERGÉTICO, EMOCIONAL, MENTAL Y ESPIRITUAL), que descubra cómo potencializar todo su ser, manejar el miedo, canalizar sus emociones, con herramientas fáciles de aplicar; con el fin de sentir, experimentar y asumir, su gran energía y fuerza interna.





BASE EMOCIONAL

- ¿Qué y quiénes somos?
- La energía y empoderamiento femenino
- Equilibrio energético
- Personalidad narcisista
- Tipos de violencia
- Entorno consciente
- La importancia del aquí y el ahora
- ¿Qué historia me estoy contando?
- Control de emociones
- El temor y el miedo
- Soy creadora de mi realidad

CONTENIDO DEL CURSO



DEFENSA

- Acondicionamiento físico
- Lenguaje corporal
- Respiración consciente
- Posición de combate
- Desplazamientos
- Formas de golpeo
- Puntos sensibles del cuerpo



COMBATE

- Encapsulado de seguridad
- Tipos de golpeo
- Tipos de patadas
- Tipos de sometimiento
- Tipos de liberación verticales y horizontales



DINÁMICAS

- Dinámicas dentro de diversos escenarios

INFORMACIÓN GENERAL

FECHA: 13 de mayo del 2023

HORARIO: 9:30am - 2:30pm

UBICACIÓN: Carretera la Marquesa
Huixquilucan km.6 la cañada, Huixquilucan Edo
Mex. Cp 52769

CONTACTANOS: 55 52 33 69 81

COSTO: \$1,000 por persona.

Si traes a tu mamá el costo de su inscripción contará con un 50% de descuento

REQUISITOS: Agua, ropa deportiva, toalla para el sudor, liga para el pelo.
No portar ningún accesorio (relojes, joyería, etc)

UBICACIÓN
MAPS



FORTALECE TU CUERPO, PROTEGE TU MENTE

Empodera tu cuerpo y mente mientras aprendes técnicas de defensa personal en un entorno al aire libre. Únete a nuestro curso de defensa personal para mujeres y descubre cómo protegerte a ti misma mientras te mantienes en forma y activa.

