

CURSO DE DEFESA PESSOAL PARA MULHERES

KRAV MAGA

DEFESA PESSOAL ISRAELITA
USADA POR MAIS 90% DAS
FORÇAS ESPECIAIS MILITARES E
POLICIAIS DO MUNDO

WINGTSUN

DEFESA PESSOAL CHINESA
CRIADA POR UMA MULHER HÁ MAIS DE
250 ANOS
USADA POR VÁRIAS FORÇAS DE POLÍCIA

SEALOSINTO

DEFESA PESSOAL DOS SEAL
FORÇAS ESPECIAIS DA MARINHA DOS
ESTADOS UNIDOS

"POR SER CONSIDERADA VÍTIMA EM POTENCIAL DE AGRESSORES, A MULHER ENCONTRARÁ NO CURSO DIVERSAS FORMAS DE AGIR NUMA SITUAÇÃO DE PERIGO NA VIDA REAL".

ESTE CURSO TEM COMO PRINCIPAL OBJECTIVO, DESPERTAR NAS PARTICIPANTES A POSSIBILIDADE DE SE DEFENDER DE FORMA RÁPIDA E PRÁTICA DE UM EVENTUAL AGRESSOR, SABER COMO SE DEFENDER TORNOU-SE UMA REALIDADE NECESSÁRIA, SOBRETUDO NAS GRANDES CIDADES, DEVIDO AO CRESCIMENTO DA VIOLÊNCIA URBANA E CRIMINALIDADE. O CURSO É UM INSTRUMENTO VALIOSO CONTRA A MAIORIA DOS CASOS DE VIOLÊNCIA URBANA, COMO ASSÉDIO SEXUAL, TENTATIVA DE VIOLAÇÃO, AGRESSÃO, TENTATIVA DE ROUBO, ENTRE OUTROS.

MATÉRIAS:

ANATOMIA,
PROJECCÕES
PONTOS DE PRESSÃO
PONTOS VITAIS
TÉCNICAS E TÁCTICAS DE DEFESA E ATAQUE
TÉCNICAS SOLTURAS DE AGARRAMENTOS
IMOBILIZAÇÕES EM PÉ E NO CHÃO
TÉCNICAS CONTRA ROUBOS
USO DE OBJECTOS COMUNS NA DEFESA PESSOAL
TÉCNICAS DE SOLTURAS EM GERAL
TÉCNICAS DE COMPORTAMENTO EM SITUAÇÃO DE
AGRESSÃO FÍSICA
TÉCNICAS DE COMPORTAMENTO DIANTE A TENTATIVA
DE VIOLAÇÃO
SIMULAÇÕES

TODOS OS FORMADOS RECEBERÃO

CERTIFICADO DE FREQUÊNCIA
OFERTA DE UMA T-SHIRT



Coordenador / Formador:
Evandro Olim Marote
Licenciado em Educação Física na F.M.H
Especializações em: KRAV MAGA, SEALOSINTO, WINGTSUN, KICKBOXING
SF. Consultadoria Internacional de Segurança Tlm: 918 947 219 * 967 374 510
sf.consultadoria@sapo.pt * <http://www.sfconsultadoria.com.sapo.pt>

