



NUEVO EVENTO TEMÁTICO

**TALLER
de
DEFENSA PERSONAL
FEMENINA**

14/02/26

@ebazahareventos

2 horas para cambiar tu confianza

¿Miedo a no saber defenderte o escaparte de una situación de riesgo?

En este taller aprenderás a..

- ✓ Cómo detectar situaciones de riesgo antes de que ocurran
 - ✓ Técnicas reales de escape ante agarres comunes
- ✓ Cómo reaccionar si alguien invade tu espacio o te intimida
 - ✓ Qué hacer y qué NO hacer en una situación de peligro
- ✓ Cómo ganar confianza sin necesidad de fuerza ni experiencia previa

No necesitas ser experta ni deportista. Sólo ganas de aprender. Saldrás con herramientas reales para identificar riesgos y actuar con decisión.

Es el tiempo justo para ganar la seguridad que necesitas.



@uno2uno_autodefensa



Gaizka Díaz

Será el encargado de guiarte en este taller.

Con más de 25 años de experiencia en defensa personal, creó la academia Uno2Uno con una idea muy clara: enseñar a defenderse sin miedo, sin presión y en un ambiente cercano y positivo.

Su forma de enseñar es práctica, realista y adaptada a cualquier mujer, sin importar la edad o la condición física.



¿Te apetece probar?

Escribe la palabra
QUIERO
y te envío información
detallada



Elena Beltrán

Azahar Eventos Temáticos

+34 617 411 667

hola@ebazahareventos.com



GENERALITAT
VALENCIANA

LABORA
Servei Valencià d'Ocupació i Formació

TALLER de DEFENSA FEMENINA

SÁBADO 14 DE FEBRERO- De 10h00 a 12h30

Academia de defensa UNO2UNO- Castellón

La jornada se realizará en la academia Uno2Uno dentro de un entorno cómodo, agradable y rodeado de un ambiente positivo y cercano. El taller está enfocado a mujeres que quieran aprender las técnicas básicas de autodefensa y deseen saber responder a situaciones de riesgo. Técnicas de defensa y escape en dos horas de taller intensivo, práctico y directo.

Programa del taller

- ◆ Primera parte: prevención, actitud y primeros recursos prácticos
 - ◆ Descanso
- ◆ Segunda parte: técnicas de escape y situaciones reales

No se trata de pelear.

Se trata de saber reaccionar, ganar seguridad y volver a casa tranquila.

Precio del taller: 30€/pp. Pago anticipado por Bizum 617 411 667. Política de cancelación: cancelación gratuita hasta 48h antes del evento. Posterior a esta fecha los gastos serán del 100% salvo causa mayor justificada. Último día de inscripción y pago 12/02/26.

Organización

Inscripción y reservas



Elena Beltrán

Azahar Eventos Temáticos

+34 617 411 667

hola@ebazahareventos.com

Academia



GENERALITAT
VALENCIANA

LABORA
Servei Valencià d'Ocupació i Formació