



# **DEFENSA PERSONAL**

**Taller práctico de defensa personal femenina o masculina de 2h de duración, orientado a mejorar la seguridad, la confianza y la capacidad de reacción ante situaciones reales.**

**Actividad dinámica, accesible y adaptada a todos los niveles sin necesidad de experiencia previa.**

**Incluye:**

**Técnicas básicas de autoprotección  
Resolución de situaciones reales  
(agarres, distancia, intimidación)  
Trabajo práctico guiado  
Dinámica participativa, segura y  
amena**

**Adaptado a diferentes  
formatos:  
Grupos privados  
grupos para hoteles,  
campings, empresas,  
colegios, institutos**

**CURSOS DE INICIACIÓN**

**PIDE INFORMACIÓN  
INVIERTE en SEGURIDAD**



**Elena Belttán**

**Azahar Eventos Temáticos**



**LABORA**  
Servei Valencià d'Ocupació i Formació

**+34 617 411 667**

**hola@ebazahareventos.com**