



Autodefensa per a dones

Objectius:

Abordar l'autodefensa des de una perspectiva de gènere, situant les agressions envers les dones dins d'un context social.

Augmentar la consciència de l'espai i presentar-la junt amb la consciència de la postura, la comunicació verbal i no verbal com a eines per potenciar la seguretat física i emocional.

Treballar amb els aspectes físics i emocionals de les situacions de conflicte i possible agressió per resoldre-les evitant la violència física.

Donar eines concretes per ajudar a resoldre les situacions de violència física si no és possible evitar-les.

Curs: els dimarts del 3 de maig fins el 28 de juny, de 19 a 20.30h. Porta roba còmoda. El preu és 55€. Si no ets sòcia de Ca la Dona, pots escollir entre pagar una matrícula de 15 € o bé fer-te sòcia per un trimestre sencer. Si t'apuntes també a aikido, els dos tallers són 100€ i la matrícula total és de 23€.

Inscripcions: Envia un correu a l'adreça karin@autodefensa.net i rebràs les dades per a inscriure't. S'haurà de pagar una reserva de 30€ i la inscripció s'acabarà de formalitzar i pagar el primer dia de classe a Ca la Dona.

Aikido per a dones

El Ki Aikido: un art marcial pacífica, no competitiva

El Ki Aikido és l'únic art marcial que manté un compromís amb la no violència que va tan profund que s'ha dedicat a fer recerca en els moviments marcial per buscar i refinar els moviments que es poden utilitzar per crear situacions d'harmonia de situacions d'atac i conflicte sense fer mal a la persona que ataca. Totes les tècniques de Ki Aikido es basen en la comprensió dels moviments naturals del cos i de la ment, en comprendre el que ja fem, i en aprendre a enfrontar-nos a qualsevol situació amb una actitud de confiança, relaxació i respecte, sense perdre l'estabilitat, la potència i la capacitat de resposta.

Com que el Ki Aikido és un art marcial i no un esport de lluita, no hi ha competicions ni campionats, ni medalles. L'objectiu del Ki Aikido és cultivar la calma i l'harmonia del cos i l'esperit, treballant en un context marcial que és una analogia dels enfrontaments i conflictes que tots podem trobar en la vida quotidiana.

Perquè a Ca la Dona?

L'ensenyament de les arts marcials en aquest país està regulat per lleis d'esport que es basen en un sistema federatiu fet i pensat per a homes i competicions. La necessitat de treballar amb tatami també encareix la pràctica i determina el tipus d'espai on es pot donar classes. Finalment, moltes dones se senten incòmodes en les classes tradicionals, sigui per un context masculista, per fer-se mal fàcilment treballant amb persones moltes vegades més grans i pesants que elles, amb poca consciència física, i a vegades simplement per falta de models femenins i dificultat de crear lligams de companyonia dins de la classe tradicional.

Curs: els dimarts del 3 de maig fins el 28 de juny, de 20.30 a 22 h. Porta roba còmoda. El preu és 55€. Si no ets sòcia de Ca la Dona, pots escollir entre pagar una matrícula de 15€ o bé fer-te sòcia per un trimestre sencer. Si t'apuntes també a autodefensa, els dos tallers són 100€ i la matrícula total és de 23€.