

WORKSHOP “DEFESA PESSOAL PARA TODOS”

SOBRE O WORKSHOP DEFESA PESSOAL PARA TODOS

Está preparado para transformar a sua confiança e habilidades de defesa?

Temos o prazer de anunciar o nosso incrível “WORKSHOP DE DEFESA PESSOAL PARA TODOS!”

Seja um iniciante curioso ou alguém em busca de aprimorar as suas habilidades, este workshop é para “TODOS”!

Aqui, não importa a idade, gênero ou nível de experiência — o importante é a vontade de aprender e se empoderar!

“O que pode esperar:”

- “Técnicas Teóricas:”

Aprenda comportamentos simples que podem antecipadamente fazer toda a diferença em situações de risco.

- “Técnicas Práticas:”

Aprenda movimentos simples e eficazes que podem fazer toda a diferença em situações de risco.

- “Ambiente Seguro e Acolhedor:”

O instrutor Alex-Ferreira (CPKM) é experiente e apaixonado por ensinar estas matérias, sempre pronto para ajudar as pessoas a sentirem-se confortáveis e seguras.

- “Autoconfiança:”

Saia do workshop não apenas com novas habilidades, mas também com uma dose extra de confiança!

“E mais:”

Além da aprendizagem, vai divertir-se, fazer novas amizades e sair com uma energia incrível! Afinal, a defesa pessoal é tão sobre a mente quanto sobre o corpo.

Venha juntar-se a nós e descobrir o poder que existe dentro de si. Dê o primeiro passo para a transformação — a sua jornada de empoderamento começa aqui!

Workshop conduzido por: Instrutor **CPKM*** Alex-Ferreira

***Clube Português de Krav Maga (FEKM - Federação Europeia de Krav Maga)**

Programa do workshop

10h00 - Receção aos participantes

10h10m - Breve introdução da modalidade e exercícios (defesa) seleccionados

10h20m - Aquecimento físico (adequado aos participantes)

10h30m - Explicação verbal dos exercícios (ex. estrangulamentos e agarres)

10h35m - Execução física dos exercícios e jogos (entre os participantes)

11h00 - Intervalo

11h10m - Execução física dos exercícios e jogos (entre os participantes)

11h30m - Explicação verbal dos exercícios (armas brancas e outros objetos)

11h35m - execução física dos exercícios e jogos (entre os participantes)

12h00 - Intervalo

12h05m - Explicação verbal e execução dos exercícios (ex. defesa c/ mochila)

12h20m – Alongamentos e momento de relaxamento

12h25m – Foto de grupo

12h30 - Fim do workshop

Condições de Inscrição:

1. Para efetuar a sua inscrição deverá enviar ficha de inscrição em anexo e o comprovativo de pagamento do valor do workshop: € 5,00.
2. A sua inscrição apenas ficará válida após o envio do comprovativo de pagamento.
3. Caso o participante não compareça ao workshop ou desista, o valor não será reembolsado, podendo, no entanto, frequentar noutra data o mesmo curso ou outro à sua escolha.
4. O workshop poderá ser cancelado a qualquer altura caso não reúna as condições necessárias para a sua realização, o valor da inscrição será restituído ou ficará válido para futuros workshops agendados.
5. Todas as imagens recolhidas durante o workshop têm direitos de autor, devem ser devidamente autorizadas e apenas publicadas com a devida identificação.
6. É recomendável, roupa confortável (ex. fato treino, leggings, sweats) e ténis...não esquecer de levar uma garrafa de água 0,50ml.

Mensalmente são agendados os workshops com diferentes temáticas para que possa de uma forma informal e à sua medida aprender e melhorar técnicas, inovar, gerar novos conhecimentos ou adquirir novas competências, divertindo-se e vivendo bons momentos.

Bom workshop!

Inscrições:

“Vagas limitadas!” Garanta já a sua inscrição!

Site: [Câmara Municipal da Moita \(cm-moita.pt\)](http://cm-moita.pt)

Email: sstcmmoita@mail.cm-moita.pt

Sede dos Serviços Sociais e Culturais: Zona Envolvente à Praça de Touros, número 26, cave, Moita.

Telefone: 210891006

Não perca esta chance única de crescer e se proteger. Estamos a contar com a sua participação!

Local do workshop:

Junta de Freguesia da Moita

Alameda dos Bombeiros Portugueses, nº 8, 2860-395 Moita, Portugal



21 2808072

✉ geral@jf-moita

Data: 02 de novembro 2024

Duração: das 10h00 às 12h30

Público-Alvo: População em geral.

Preço: 5,00 €

NOTA: Realização sujeita a um número mínimo de participantes.

SOBRE O ADMINISTRADOR DO WORKSHOP:

curriculum:

Alexandre Ferreira

Instrutor de Krav Maga

(Adultos & Crianças)

Formado por:

FEKM – Federação
Europeia de Krav Maga

IPDJ – Instituto Português
do Desporto e Juventude

CPKM – Clube Português
de Krav Maga

Certificado Treinador Prof.
IPDJ



FICHA DE INSCRIÇÃO

Workshop de: DEFESA PESSOAL PARA TODOS

Nome: _____

Idade: _____

Email: _____

Telemóvel: _____

Como teve conhecimento deste workshop?

Estes workshops, promovidos pelos Serviços Sociais e Culturais dos Trabalhadores das Autarquias da Moita e em colaboração com as Associações do Concelho, Comércio Local e a Junta de Freguesia da Moita, têm um propósito maior: "INSPIRÁ-LO A SONHAR!"

Não perca a oportunidade de fazer parte desta experiência única! Junte-se a nós e descubra novos talentos, faça novas amizades e crie memórias inesquecíveis.