



PROTEGER, é sem dúvida a habilidade mais importante das capacidades que deve possuir!



É utopia treinar um cidadão como um militar, atleta de alta competição ou no conceito de um guerreiro medieval
Responder a murro e pontapé, só empola a violência a desfavor do mais fraco - nós.



É possível gerir uma agressão sem o uso de violência
São as performances (mentais) vitais que garantem sair ileso do PERIGO!
«approach, defensive/offensive/neutralize actions»

Workshop de Defesa Pessoal

Local: Piscina Municipal Oliveira de Azeméis

Data: 10 de Março de 2018

Hora: 9:00-10:30 e 10:30-12:00

Defesa Pessoal

Resume-se à capacidade de avaliar o cenário e decidir o melhor para neutralizar o perigo!



Estar apto a defender-se é como jogar Xadrez.
São os ardis/lances não detectados que são perigosos!



SÓ TEMOS UMA VIDA

WWW.DEFESAPESSOAL.ORG