



Concello de Cangas

Obradoiro de Autodefensa Feminista

Concello de Cangas a través da Concellería de Servizos sociais, Igualdade e Sanidade en colaboración co Consello de Igualdade vai impartir un obradoiro de Autodefensa Feminista o vindeiro sábado 20 de maio de 11:00h da mañá ás 14:00h en Cangas.

Cangas, 24/04/2017

A autodefensa feminista é considerada un elemento indispensable de protección e loita contra as violencias machistas. É unha actividade integral que traballa a todos os niveis e contra todas as violencias, posibilitando un traballo consciente e colectivo sobre os elementos de socialización e da realidade de xénero, dende un lugar de resposta e empoderamento.

O obradoiro é un achegamento a autodefensa revalorizando as ferramentas que posuímos a nivel individual e colectivo, potenciando as nosas propias claves de seguridade e resignificando as nosas experiencias. Propóñense dinámicas para realizar un traballo progresivo, abordando tanto técnicas físicas como elementos emocionais, relacionais, ... dende unha perspectiva de crear e ampliar as posibilidades fronte a violencia.

Para inscribirse no obradoiro as mulleres interesadas teñen que dirixirse ao Centro de Información ás Mulleres, Centro Municipal de Benestar Social, rúa Andalucía 3 baixo Edificio Xoia, ou chamar aos teléfonos 986392268 e 986392266 **dende o 24 de abril ata o 15 de maio.**

Imparten obradoiro dúas mulleres moi formadas no ámbito:

Por un lado, Cristy Tojo: 4º Dan de Karate, 2º Dan de Goshin, 1º Dan de Autodefensa Policial, 1º Dan de Autodefensa Feminina, Árbitra nacional A de kata e kumite. Subcampiona de España de combate 2008 (kumite -53kg), Subcampiona de España de Autodefensa 2016 (goshin senior). Directora e Presidenta do Clube Deportivo Avalon Kai.

Por outro lado, Mai Insua: Psicóloga e Terapeuta Sexual especializada en xénero, Cinturón marrón de Taekwondo WTF, formadora de Autodefensa Feminista e en formación constante en Autodefensa Feminista, Autodefensa Feminina e diferentes disciplinas de loita (boxeo, MMA – Artes Marciais Mixtas...)

Gabinete de Comunicación

