Ajuntament de Castellar del Vallès

Taller de defensa feminista a La Fàbrica.
Taller de defensa feminista a La Fàbrica.

Divendres 27 de novembre

Proposta

Taller de defensa personal amb perspectiva de gènere

Activitat amb inscripció a castellarvalles.cat/inscripcionslafabrica

Vols guanyar confiança, sentir-te més segura i tenir més eines per afrontar situacions incòmodes o de risc?

A La Fàbrica, conjuntament amb l'entitat Tot hi cap, organitzem un taller de defensa personal per a joves amb perspectiva de gènere, on aprendrem a conèixer millor el nostre cos, ocupar el nostre espai, posar límits i descobrir recursos per protegir-nos.

Treballarem tècniques pràctiques d'autodefensa física, verbal i emocional, aprendrem a reaccionar davant situacions d'intimidació i, sobretot, a confiar en les nostres capacitats.

Un espai per aprendre, compartir i empoderar-nos juntes!

A càrrec de David Dalmau (@escolakunfu_longzhua).

Horari | De 17.30 a 19 h

Destinataris | Adolescència i Joventut

Organitza | La Fàbrica

Programa | Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència vers les Dones 2026