



**Magiczny  
Kraków**

## **Bezpłatne warsztaty samoobrony dla nastolatk. Strefa Nastolatka zaprasza na zajęcia Wen Do**

2026-08-07

**29 i 30 sierpnia w Strefie Nastolatka odbędą się bezpłatne warsztaty samoobrony Wen Do dla dziewczyn w wieku od 13 do 16 lat. Uczestniczki poznają podstawy skutecznej samoobrony, nauczą się stawiać granice oraz reagować z większą pewnością siebie w trudnych sytuacjach.**

Strefa Nastolatka zaprasza dziewczyny w wieku od 13 do 16 lat na dwudniowe, bezpłatne warsztaty samoobrony prowadzone metodą Wen Do. Zajęcia odbędą się 29 i 30 sierpnia i będą poświęcone budowaniu pewności siebie, poczucia bezpieczeństwa oraz umiejętności stawiania granic.

Podczas warsztatów uczestniczki poznają podstawowe techniki skutecznej samoobrony, nauczą się asertywnego komunikowania własnych granic, podejmowania decyzji z większą pewnością oraz właściwego reagowania w sytuacjach zagrożenia. Program łączy praktyczne ćwiczenia z rozwijaniem kompetencji, które mogą przydać się w codziennym życiu.

Zajęcia poprowadzi Olga Łaniewska – certyfikowana trenerka Wen Do, od lat wspierająca kobiety i dziewczęta w budowaniu pewności siebie, sprawczości i poczucia własnej wartości.

Udział w warsztatach jest bezpłatny, jednak obowiązują wcześniejsze [zapisy](#). Liczba miejsc jest ograniczona, a organizatorzy zachęcają do szybkiej rejestracji, przypominając, że w ubiegłym roku wszystkie miejsca zostały zajęte w krótkim czasie.