



## Samoobrona WenDo w Dworku Białoprądnickim

2024-02-03

Już dziś, 3 lutego, w Centrum Kultury Dworek Białoprądnicki w ramach Strefy Nastolatka odbędą się specjalne warsztaty samoobrony WenDo, skierowane do dziewcząt i kobiet w wieku 13-18 lat. Każda z nich może nauczyć się skutecznej obrony - bez nadzwyczajnej sprawności ani użycia dużej siły. Celem tego wyjątkowego wydarzenia jest wsparcie uczestniczek w rozwijaniu tych umiejętności oraz budowanie ich pewności siebie.

### Czym jest WenDo?

W polskim tłumaczeniu - „Droga Kobiet”. Jest to jedyna w Polsce metoda samoobrony i asertywności opracowana przez kobiety dla kobiet, która łączy **metody obrony fizycznej, psychicznej i emocjonalnej**. Skoncentrowana na szacunku do samej siebie i innych, uczy skutecznych technik, jednocześnie promując zdrowe relacje i rozumienie własnych granic.

### Dla kogo są warsztaty?

Warsztaty są dostosowane do potrzeb **dziewcząt i kobiet w wieku 13-18 lat**, oferując im przestrzeń do nauki i praktyki umiejętności samoobrony w bezpiecznym i przyjaznym środowisku. Instruktor **Alina Kula z Fundacji Autonomia** ma bogate doświadczenie w tym zakresie i dostosowuje program do różnych poziomów umiejętności i doświadczeń uczestniczek. To członkini Zarządu **Fundacji Autonomia**, koordynatorka projektów oraz obozów empowermentowych dla dziewczyn i kobiet, trenerka WenDo, feministka oraz absolwentka Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie organizowanego przez Instytut Psychologii Zdrowia.

### Czego spodziewać się po warsztatach?

- nauki prostych, ale skutecznych technik samoobrony
- rozwijania świadomości ciała i umysłu
- budowania pewności siebie i poczucia własnej wartości
- pracy nad asertywnością i stawianiem granic
- dyskusji na temat bezpieczeństwa osobistego i relacji z otoczeniem
- tworzenie wspólnoty wsparcia i zrozumienia.

Zapraszamy wszystkie zainteresowane dziewczęta i kobiety do udziału w tych praktycznych warsztatach, które pomogą w zdobywaniu umiejętności obrony własnej oraz budowaniu silnych, pewnych siebie jednostek. Zajęcia odbędą się w sobotę, 3 lutego w godz. 11.00-14.00 w Dworku Białoprądnickim, Zajazd Kościuszkowski – sala Teatralna, ul. Białoprądnicka 3.

Partnerem oraz inicjatorem projektu Strefa Nastolatka jest Urząd Miasta Krakowa – Pełnomocnik Prezydenta Miasta Krakowa ds. Rodziny – Marzena Paszkot.

**Wstęp na zajęcia jest bezpłatny.** Obowiązują zapisy poprzez formularz: [dworek.eu](https://dworek.eu)

**Szczegóły wydarzenia:**



**Magiczny  
Kraków**

- [facebook.com/dworek.bialopradnicki](https://facebook.com/dworek.bialopradnicki)
- [facebook.com/Strefanastolatka](https://facebook.com/Strefanastolatka)
- [dworek.eu/zajecia/strefa-nastolatka](https://dworek.eu/zajecia/strefa-nastolatka)