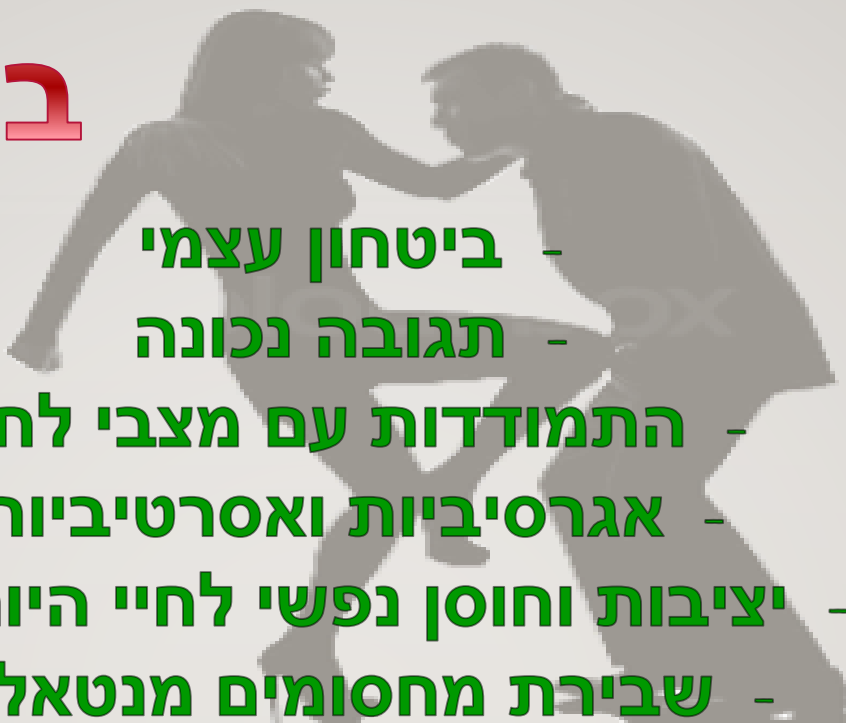




בואי לגלות את הלביאה שבך

קורס הגנה עצמית לנשים במטולה



- ביטחון עצמי
- תגובה נכונה
- התמודדות עם מצבי לחץ
- אגרסיביות ואסרטיביות
- יציבות וחוסן נפשי לחיי היום יום
- שבירת מחסומים מנטאליים

ימי רביעי בשעה 19:00

- מועדי מפגשים:
- 27.3 - פתיחה והצבת גבולות
- 3.4 - אסרטיביות - תגובה בטוחה וחד משמעית
- 10.4 - אגרסיביות - להוציא את הנמרה
- 17.4 - ערבות הדדית
- 1.5 - תפיסה מאחור
- 8.5 - תחושת בטן
- 15.5 - עבודה מהקרקע
- 22.5 - ריבוי תוקפים
- 29.5 - אלתור זוגות
- 5.6 - סיכום + מבחן פתיחת הקורס מותנת במספר המשתתפות



מעין שיר-אל מוסמך ע"י גבעת ושינגטון ובושידוקאן

לפרטים והרשמה:

מעין- 0503646837

מזכירות המתנ"ס- 04-6950777