

Defensa Personal Científica
Yawara  Jitsu

Curso Intensivo de Defensa Personal para principiantes en Madrid

Los alumnos aprenderán a **defenderse de una forma sencilla y práctica**, de acuerdo con el siguiente programa de entrenamiento:



- El miedo: síntomas y limitaciones
- La guardia defensiva
- La distancia y el desplazamiento
- Armas naturales del cuerpo humano
- Defensa contra agarres
- Defensa contra golpes
- Defensa desde el suelo
- Armas ocasionales: el bolígrafo y el paraguas
- Estrategia: prevención y acción
- Aspectos legales: la legítima defensa

La **gestión del miedo** es fundamental en nuestros cursos de Defensa Personal, ya que es preciso no bloquearse ante una crisis de pánico. Por esa misma razón empleamos unos ejercicios llamados **EstrésTest®**, patentado y registrado por nosotros, que consiguen reproducir la situación real, colocando al agredido en una situación similar a la que se encontraría en la calle.

No se precisan condiciones físicas especiales, conocimientos previos ni hay ningún tipo de limitación por edad o sexo.

De hecho, a nuestros cursos asisten tanto jóvenes como personas de edad madura, e incluso padres o madres con sus hijos.

Se puede asistir en kimono de artes marciales o **ropa deportiva cómoda**.

Puedes visionar el video del reportaje que nos realizó **TELEMADRID**, ábrelo a través de nuestra página web: <http://www.defensa-personal.org> o en nuestro canal en **YouTube**: <http://es.youtube.com/YawaraJitsu>



DURACION: 16 horas
(8 viernes de 18-20 horas)

LAS CLASES PERDIDAS SE PUEDEN ECUPERAR

PRECIO: 150 Euros

THE DANCE FACTORY
C/ Francisco Salas, 25,
Madrid

Metro: Estrecho



Es importante resaltar que el Yawara-Jitsu no es un arte marcial tradicional o deportivo, sino un sistema creado para la Defensa Personal en situaciones de peligro.

Defensa Personal Científica
Yawara  Jitsu

Enrique Pérez-Carrillo de la Cueva
Maestro Internacional de Defensa Personal
Cinturón Negro 7º Dan de Yawara-Jitsu
Teléfono 636685321
E-Mail: info@defensa-personal.org
Web: <http://www.defensa-personal.org>
YouTube: <http://es.youtube.com/YawaraJitsu>

