

9 i 10 D'OCTUBRE

Menorca

Autodefensa personal per a dones

Taller gratuït | Presencial | 9,5 hores | 14 places

Identificació de situacions de **risc** i senyals d'**alerta**

Adquisició d'**habilitats defensives** eficaces i accessibles

Gestió de la por i **reducció del bloqueig**

Enfortiment de la **confiança** i de la **capacitat de resposta**



Dues sessions { 9/10, de 9 a 13.30 h
10/10, de 9 a 14 h



Recinte Firal des Mercadal

Ctra. Me-18, Es Mercadal - Es Migjorn Gran, s/n



Inscripcions (només dones majors d'edat)

tn.caib.es/autodefensa-personal-dones-menorca



971 17 89 89 / ibdona@ibdona.caib.es



Ajuntament des
Mercadal



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD