

El STAUS y la Universidad de Sonora invitan a asistir al:

1^{er} Taller de Defensa Personal femenil y control de conflictos

El Taller de Autodefensa se llevará a cabo los días sábados de 9:00 a 11:00 a.m., considerando los siguientes módulos:

• **17 FEBRERO**

Control de movilidad, con y sin implementos (bolsos, celulares, bastón, llaves, bolígrafos y más).

• **24 FEBRERO**

Impacto de líneas para generar transición (movimiento con respecto a oponentes).

• **3 MARZO**

Manejo de 4 distancias: fuera de contacto, dentro de contacto, zona de impacto y zona de control.

• **10 MARZO**

Legítima Defensa.

• **17 MARZO**

Solución creativa.



Beneficios al término del Taller

- Auto control, manejo del estrés ante el peligro
- Auto confianza, manejo del miedo
- Automatización de Movimientos sencillos y efectivos, desarrollados por medio del aprendizaje y repetición de las técnicas de defensa
- Adecuación de los movimientos de acuerdo a posibilidades físicas individuales (limitaciones motoras)

Registro e información: A partir de la publicación de la convocatoria y hasta el 16 de febrero, vía correo electrónico: deportestaus@gmail.com

Lugar: Gimnasio STAUS, ubicado a un costado del Estadio "Ing. Miguel Castro Servín"

Requisito Indispensable

"Muchas ganas de aprender a defenderse ante cualquier situación real de agresión"

"Más vale tenerlo y no ocuparlo que ocuparlo y no tenerlo"

