

WORKSHOP DE DEFESA PESSOAL

MULHERES PREPARADAS E CONFIANTES

com **M.O.V.A** – Defesa Pessoal



04 DE MARÇO | 18H30

Segurança começa na confiança.

Neste **workshop** de defesa pessoal
vai aprender **técnicas simples e eficazes**
para aumentar a sua **segurança**
e autoconfiança no dia a dia.

Mais do que técnicas físicas,
falaremos de **postura, prevenção e atitude.**

Um momento prático, dinâmico
e acessível a **todas as mulheres.**

Saber agir é poder.

Participe e fortaleça a sua confiança!



Inscrições: Junta de Freguesia



Telefone: **229016708**



Mail: mail@jf-pedroucos.pt

** Vagas Limitadas – Inscreva-se Já!*

