



arrasateko  
jabetze  
eskola

# AUTODEFENSA IKASTAROA EMAKUMEENTZAT

**MARTXOAK 18 eta 19**

**Ostiralean 16:00-20:00**

**Larunbatean 10:00-14:00/ 15:30-19:30**

**Kulturaten**

**Matrikula: 18€/23€**

**Izena emateko:** Emakume Txokoan (deitu edo azaldu)

Emakume Txokoa 943794139 [emakumetxokoa@arrasate-mondragon.net](mailto:emakumetxokoa@arrasate-mondragon.net)

Tailer honen helburuak dira norberarengan dugun konfiantza sendotzea, autoestimua hobetzea, emakumeen arteko elkartasuna bultzatzea eta defentsa pertsonaleko oinarrizko teknikak ikastea

Emakumeen autodefentsa da teknika fisiko hutsak ikastea baino gehiago, hori ikastea baino harago doa, izan ere, indarkeria sexista indarkeria fisikoa baino gehiago da. Horregatik, ikastaroan ikasiko dugu indarkeria matxista guztiei aurre egiteko baliabideez hornitzen. Horretarako, ezinbestekoa da aztertzea nondik datorren indarkeria matxista hori, bai eta zer ondorio duen ere emakumeek oinarrizko eskubideak eskuratzeko. Batez ere nahi dugu zalantzan jarri indarkeria sustraietatik bertatik, zelan eratuta dagoen eta zelan gertatzen den, eta hortik sustatzea emakumeen jabetzea, indarkeria horri aurre egiteko.

# CURSO DE AUTODEFENSA PARA MUJERES

**18 y 19 de MARZO**

**Viernes 16:00-20:00**

**Sabado 10:00-14:00/ 15:30-19:30**

**En Kulturate**

**Matricula: 18€/23€**

**Inscripción:** Emakume Txokoa 943794139

[emakumetxokoa@arrasate-mondragon.net](mailto:emakumetxokoa@arrasate-mondragon.net)

Los objetivos de este taller son el aumento de la confianza en una misma, mejora de la autoestima, fomento de la solidaridad entre mujeres y conocer algunas técnicas básicas de defensa personal.

La autodefensa de mujeres es un trabajo que abarca mucho más allá que el aprendizaje de meras técnicas físicas, puesto que la violencia sexista no solo comprende la violencia física. Por eso, en el curso aprenderemos a dotarnos de recursos para todos los tipos de violencia machista. Para ello se hace imprescindible el análisis del origen de la violencia machista así como su repercusión en la adquisición de los Derechos más fundamentales por parte de las mujeres. Fundamentalmente lo que pretendemos es cuestionar la violencia desde sus raíces, su construcción y sus diferentes formas de presentación, para desde ahí, fomentar el empoderamiento de las mujeres frente a esta violencia.