Женское ли дело - самозащита?

С детства девочек часто водят в музыкальную школу, на танцы, пение, рисование, хэнд мейды. Значительно реже на боевые искусства.

Знакома ли вам ситуация?

Мальчик во дворе обижает девочку. Дёргает за волосы, толкается.

Девочка даёт сдачи. У мальчика - разбитый нос. Мальчик плачет.

Испуганные родители возможным конфликтом с семьёй мальчика стыдят девочку фразой: "Ты же девочка! Девочки не дерутся! Должна быть послушной, скромной и доброй и т.д. Не плачь - вот тебе конфета!"

Детство ушло. Девочки и мальчики выросли стали взрослыми женами и мужьями, работодателями и работниками, коллегами и друзьями.

Выросли и их конфликты.

Не секрет, что есть семьи, где муж обижает жену.

Есть работодатели и не только мужчины, но и женщины, которые ущемляют своих сотрудников. Есть друзья и родственники, которые иногда садятся на голову.

Взрослая девочка хорошо выучила, как правильно себя вести и теперь всегда ведёт себя по женски - молча плачет в подушку и заедает сладкими тортами обиды на мужа, работодателя или коллег.

Ведь она хорошая и защищать себя не может, т.к. биться некрасиво, а ещё и стыдно! Лучше наесться сладостей и забыть о происходящем!

Ведь, бывает такое, верно?

Вы спросите, так что же можно побить работодателя или родственника?

Отнюдь нет!

Мы полностью за экологическое выражение злости в социально-приемлемых нормах.

Есть масса способов снять стресс после работы, выплеснуть раздражение и обиду на близких людей и коллег в общепринятых рамках.

Это бассейн, фитнесс зал, тренажерный зал, верховая езда, просто побить дома подушку или посуду и др.

Хотя, если встанет вопрос вашей жизни и смерти от обидчика, то плакать в подушку и есть сладости будет явно недостаточно! Придется защитить себя!

Милые женщины! Мы хотим позаботиться о вас, научить уважать себя, свое тело и защищаться от обидчиков!

И приглашаем записаться на курсы самообороны для женщин!

❓Что это за курсы?

Это регулярные еженедельные тренировки по графику, где есть

✔️разминка;

✔️физические нагрузки;

✔️отработка физических приемов самозащиты;

✔️Отличная дружественная и веселая атмосфера тренирующихся девушек во главе тренера по каратэ.

❓Чем хороши такие увлечения?

❤️ Самое главное в этом, на мой взгляд, это возможность поднять свою самооценку и самоуважение.

От нее, в первую очередь, зависит, как будут относиться к вам окружающие. Решатся ли они обидеть вас, узнав, что вы посещаете такие курсы?

❤️ Приведете мышечный тонус в норму. Подыматься по лестнице и бежать к маршрутке станет намного легче и быстрее.

❤️ Найдете новых друзей и поддержку единомышленников.

❤️ Избавитесь от хандры и разных беспричинных недомоганий. Не допустите апатии овладеть вами! Заряд бодрости гарантирован после каждой тренировки!

❤️Снимите стресс после работы и выплеснете раздражение на близких в макивару (подушку для отработки ударов) в безопасной обстановке.

❤️ И да! Вы научитесь качественно защищать себя!Научитесь чувствовать свое тело и владеть им! Сможете защитить себя не только с помощью кулаков, но и узнаете, как вести себя в случае нападения!

У нас нет ограничений по возрасту, весу.

Мы все разные, но похожи.

Мы любим активность!

Если вас что-то заинтересовало, пишите или звоните! С радостью ответим!

 И да, у нас есть бесплатное пробное занятие! Ждём!