



**Magiczny
Kraków**

Bezpłatne warsztaty WenDo

2025-04-23

Fundacja Autonomia i Fundacja "Jedność" zapraszają dziewczyny i młode kobiety (17-25 lat) na unikalne, bezpłatne warsztaty WenDo z samostanowienia, asertywności i samoobrony! Realizację warsztatów wspiera Plan International Poland.

Termin:

24 i 25 maja 2025 (sobota i niedziela) - warsztat jest dedykowany także osobom z doświadczeniem migracji lub uchodźstwa oraz LBQ. Ten warsztat będzie realizowany w języku polskim, ale jedna z trenerek posługuje się ukraińskim. Prowadzące: Arina Shadiy i Alina Synakiewicz.

Godziny:

10.00 - 16.00 (warsztat trwa dwa dni) - łącznie 12 godzin zegarowych/16 godzin lekcyjnych. Udział w całości warsztatu jest wymagany - nie ma możliwości dołączenia w trakcie.

Miejsce:

Kraków, Plan Wszystkich Świętych; sala nie jest dostępna dla osób poruszających się na wózkach. Dokładny adres zostanie podany osobom zakwalifikowanym.

Weź udział w warsztacie jeśli chcesz:

- poczuć energię i świetnie spędzić czas
- podnieść umiejętności w zakresie komunikacji i reagowania na sytuacje trudne oraz poznać i ćwiczyć zachowania asertywne,
- wzmocnić się - doświadczyć własnej siły (szeroko rozumianej), podnieść świadomość swoich mocnych stron i posiadanych zasobów,
- rozwijać poczucie własnej wartości i sprawczości oraz ułatwić sobie podejmowanie decyzji,
- rozwinąć umiejętności deeskalacji w sytuacjach zagrożenia,
- poznać techniki samoobrony fizycznej (ciosy, kopnięcia, uwolnienia), dzięki którym będziesz lepiej wiedzieć jak się bronić.

WenDo - Metoda stworzona przez kobiety, dla kobiet!

To jedyna w Polsce metoda samoobrony dla kobiet i dziewczyn łącząca aspekty fizyczne i psychiczne. Warsztat trwa 12 godzin zegarowych, odbywa się w małych grupach, dostosowany do różnych stopni sprawności.

Zgłoszenia:

Zgłoś się już dziś, bo liczba miejsc jest ograniczona! Wypełnij formularz zgłoszeniowy i zapoznaj się z



**Magiczny
Kraków**

regulaminem. Potwierdzenie udziału zostanie wysłane do dwóch dni po przyjęciu zgłoszenia.

Zgłoszenia: <https://forms.gle/quGkaLkKSofXR4Dw6>

Pytania: arina.shadiy@gmail.com

Bądź pewna siebie, silna i bezpieczna!