

Piękna i Bezpieczna - darmowy kurs samoobrony

MUP w Płocku Data publikacji: 17.04.2024

Szanowni Państwo,

z przyjemnością informujemy o nadchodzącym wydarzeniu dedykowanym kobietom, które ma na celu nie tylko podniesienie poziomu samooceny i poczucia bezpieczeństwa, ale również rozwój osobisty i fizyczny. "Piękna i Bezpieczna" to kurs skoncentrowany na samoobronie, zdrowiu psychicznym i fizycznym, który odbędzie się w dniach [data] w Orlen Arenie w Płocku.

Nasz kurs składać się będzie z czterech modułów:

1. Aerofitfights - dynamiczna rozgrzewka w rytm ulubionej muzyki, łącząca elementy fitnessu z nauką podstawowych technik samoobrony.
2. Samoobrona i procedury bezpieczeństwa - główny blok zajęć, podczas którego uczestniczki poznają skuteczne techniki obronne oraz sposoby radzenia sobie w niebezpiecznych sytuacjach.
3. Jogowa relaksacja - sesja poświęcona wyciszeniu umysłu i relaksacji poprzez połączenie jogi, rozciągania i technik oddechowych.
4. Koncert instrumentów archaicznych - dodatkowy moduł, który zapewni pełną regenerację i odprężenie poprzez dźwięki gongów, mis tybetańskich i instrumentów archaicznych.

Jest to doskonała okazja nie tylko do nauki samoobrony i rozwoju osobistego, ale także do nawiązania nowych kontaktów oraz wymiany doświadczeń z innymi kobietami. Naszym celem jest stworzenie bezpiecznej i inspirującej przestrzeni, w której każda uczestniczka będzie mogła poczuć się pewniej i silniej.

Harmonogram spotkań:

Wydarzenie otwierające:

- 21 kwietnia 2024 roku
- w godzinach 10:00 - 14:00
- Orlen Arena Płock

Zajęcia w małych grupach:

2 spotkania po 1,5h - wszystkie szczegóły dostaną po zakwalifikowaniu się do programu i podziale na grupy :)

* najlepiej dajcie nam znać z kim chcecie być w grupie

Wydarzenie zakańczające:

- 12 maja 2024 roku
- w godzinach 10:00 - 14:00
- Orlen Arena Płock

Całkowity czas zajęć to 11 godzin treningów i relaksu.

Zachęcamy Państwa do udziału w tym wyjątkowym wydarzeniu oraz do zachęcenia kobiet z Państwa instytucji do udziału. Zapisy są już otwarte na stronie <https://forms.gle/xRvB8Nt2yLufpGXj7>

W razie pytań prosimy o kontakt pod numerem telefonu 508 155 159 lub mailowo pod adresami:

info@kravvtrening.pl lub biuro@aimplaneta.pl, jola.myspace@gmail.com

Partnerami wydarzenia są:

- Samorząd Województwa Mazowieckiego
- Miasto Płock
- Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Płocku
- Klub Sportowy Kravvtrening

Serdecznie zapraszamy do udziału i wspólnego budowania siły i pewności siebie!