



## TALLER DE WEN-DO: AUTODEFENSA FEMINISTA



### ¿QUÉ ES EL WEN-DO?

Es un método de autodefensa para mujeres desarrollado entre 1960 y 1970 en Canadá por Anne y Ned Paige, que partiendo de sus conocimientos en diversas artes marciales, e impactados por la violación y asesinato en su propia casa de una vecina suya, decidieron preparar un programa que las mujeres pudieran usar sin necesidad de fuerza o preparación física previa. El período de entrenamiento de Wen-Do incluye las causas que explican la violencia machista en la sociedad, fortalecimiento de la autoestima y descubrimiento de la fuerza interior. El Wen-Do se ha convertido en la práctica referente para el movimiento feminista en Canadá y Europa.

¡¡¡Ahora, por primera vez, en Tenerife!!!

### CONTENIDOS:

Uso de la voz sonora y fuerte - Ejercicios de postura y mirada - Técnicas de patadas, golpes y liberación - Bloquear golpes y patadas - Ejercicios de percepción e intuición - Juego de roles - Técnicas de relajación - Autodefensa y autoafirmación.

**DOCENTE:** Petra Schmidt, entrenadora de Wen-Do en Alemania, miembro de la Federación alemana de Entrenadoras de Autodefensa Feminista. Experiencia laboral en Wildwasser Oldenburg, centro de asesoramiento contra el abuso sexual de niñas. (Se contará con traducción simultánea).

### FECHAS Y LUGAR:

- Primer Taller: 17, 18 y 20 de enero de 17:00 a 21:00 horas y 21 de enero de 09:00 a 12:45 horas. Centro Insular de Entidades de Voluntariado, C/. Juan Rumeu García, 28 (por encima de la Cruz del Señor, en S/C de Tenerife).  
- Segundo Taller: 26 y 27 de enero de 17:00 a 21:00 y 28 de enero de 10:00 a 14:00 y de 15:00 a 19:00). C/ de Tambora de Abajo, El Escobonal (Güímar). Se podrá almorzar por la zona. El horario se ajustará a las necesidades del grupo, pero se ruega PUNTUALIDAD. Se enviará información por mail sobre "cómo llegar".

**HORAS CERTIFICADAS:** 16.

**COSTE MATRÍCULA:** 50 € (35 € para socias).

**Nº DE PLAZAS E INDICACIONES:** 12 por cada taller (se asignarán por riguroso orden de inscripción). Las alumnas acudirán con ropa y calzado cómodo. Llevarán una manta, cojín o saco de dormir en su funda. El 85% de la asistencia es obligatoria.

**PROCEDIMIENTO Y PLAZO DE MATRÍCULA:** Hasta el 16 de enero. Rellenar el formulario que puede encontrarse en [www.contramarea.org](http://www.contramarea.org) (en el enlace "Secretaría"), después hay que ingresar 50 € (o 35 € socias) en la siguiente cuenta de Cajacanarias: **2065 0175 87 1400011839** haciendo constar el **nombre y apellidos de la persona que se matricula**.

**PERFIL DE ALUMNADO:** Mujeres de cualquier edad. **No es necesaria una buena condición física y mujeres con discapacidad son bienvenidas en los talleres.**

**ORGANIZA:** Asociación de Mujeres Fasnieras y Asociación Contramarea  
**MÁS INFORMACIÓN:** Tfno. 690 74 78 18  
**E-mail:** [info@contramarea.org](mailto:info@contramarea.org) **WEB:** [www.contramarea.org](http://www.contramarea.org)