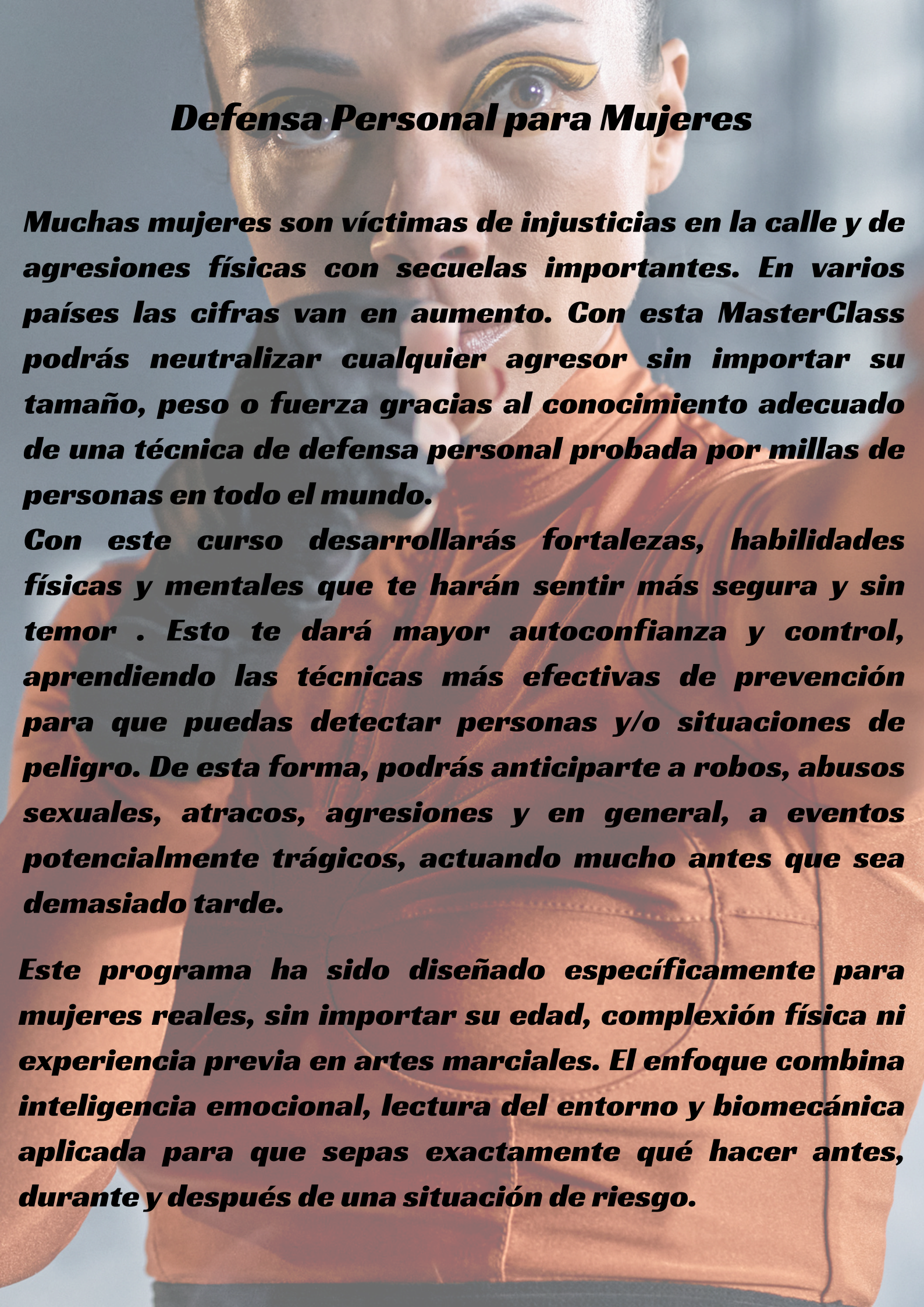


Defensa Personal para Mujeres

Muchas mujeres son víctimas de injusticias en la calle y de agresiones físicas con secuelas importantes. En varios países las cifras van en aumento. Con esta MasterClass podrás neutralizar cualquier agresor sin importar su tamaño, peso o fuerza gracias al conocimiento adecuado de una técnica de defensa personal probada por millas de personas en todo el mundo.

Con este curso desarrollarás fortalezas, habilidades físicas y mentales que te harán sentir más segura y sin temor . Esto te dará mayor autoconfianza y control, aprendiendo las técnicas más efectivas de prevención para que puedas detectar personas y/o situaciones de peligro. De esta forma, podrás anticiparte a robos, abusos sexuales, atracos, agresiones y en general, a eventos potencialmente trágicos, actuando mucho antes que sea demasiado tarde.

Este programa ha sido diseñado específicamente para mujeres reales, sin importar su edad, complexión física ni experiencia previa en artes marciales. El enfoque combina inteligencia emocional, lectura del entorno y biomecánica aplicada para que sepas exactamente qué hacer antes, durante y después de una situación de riesgo.

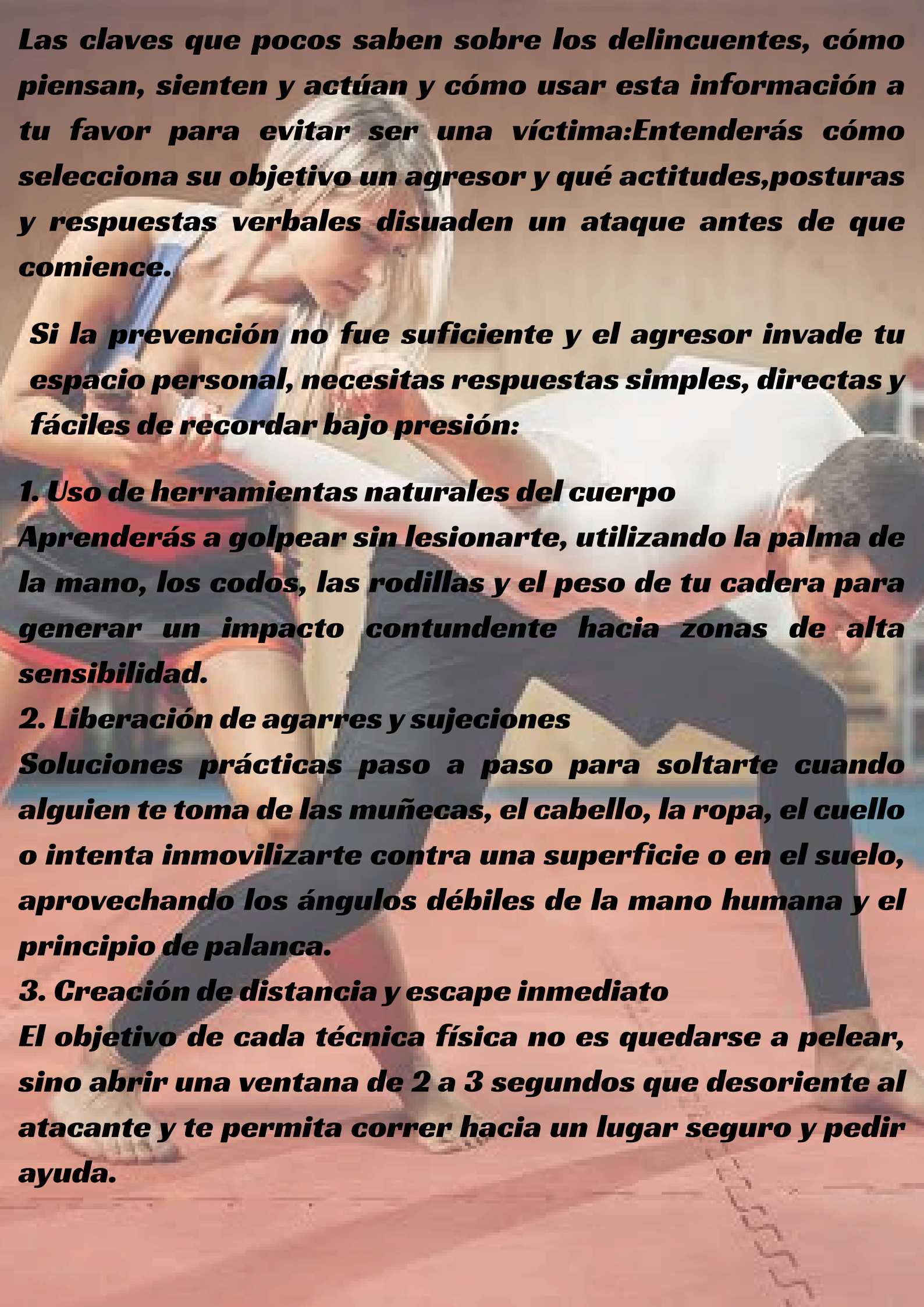
La verdadera autoprotección comienza mucho antes de que exista contacto físico. En este programa dominarás cinco pilares fundamentales:

El sentido de la observación para tener mayor control sobre tu entorno: Aprenderás a caminar con atención plena y sin distracciones, identificando salidas, puntos de apoyo y factores ambientales que marcan la diferencia entre ser un blanco fácil o proyectar seguridad.

Mecanismos de PREVENCIÓN para detectar personas y situaciones sospechosas y así poder evitarlas: Sabrás reconocer señales de alerta temprana en el lenguaje corporal,la distancia y el comportamiento de terceros para cambiar de ruta o ponerte a salvo a tiempo.

Los SECRETOS para mantenerte alejada de situaciones potencialmente violentas en las calles e inclusive, en tu propio círculo cercano:Herramientas prácticas para establecer límites firmes,gestionar espacios cotidianos (transporte,estacionamientos,entrada a casa) y reconocer dinámicas de riesgo en entornos conocidos.

Cómo reaccionar nuestro cerebro ante situaciones de pánico y cómo hacer para tomar el control de estas emociones, evitando que estas te superen:Técnicas de respiración y anclaje mental para superar el bloqueo de adrenalina (congelación) y mantener la claridad de decisión bajo estrés extremo.



Las claves que pocos saben sobre los delincuentes, cómo piensan, sienten y actúan y cómo usar esta información a tu favor para evitar ser una víctima:Entenderás cómo selecciona su objetivo un agresor y qué actitudes,posturas y respuestas verbales disuaden un ataque antes de que comience.

Si la prevención no fue suficiente y el agresor invade tu espacio personal, necesitas respuestas simples, directas y fáciles de recordar bajo presión:

1. Uso de herramientas naturales del cuerpo
Aprenderás a golpear sin lesionarte, utilizando la palma de la mano, los codos, las rodillas y el peso de tu cadera para generar un impacto contundente hacia zonas de alta sensibilidad.
2. Liberación de agarres y sujeciones
Soluciones prácticas paso a paso para soltarte cuando alguien te toma de las muñecas, el cabello, la ropa, el cuello o intenta inmovilizarte contra una superficie o en el suelo, aprovechando los ángulos débiles de la mano humana y el principio de palanca.
3. Creación de distancia y escape inmediato
El objetivo de cada técnica física no es quedarse a pelear, sino abrir una ventana de 2 a 3 segundos que desoriente al atacante y te permita correr hacia un lugar seguro y pedir ayuda.

Recupera tu tranquilidad y camina con confianza.

No tienes que vivir con miedo ni depender de la suerte cada vez que sales a la calle.Adquirir conocimientos reales de prevención y defensa personal transforma tu postura,tu seguridad interior y tu capacidad para proteger tu integridad.

CLIKCK AQUÍ

