

**Número de Vagas:** 40

**Título:** Defesa pessoal feminina

**Objetivos:** Apresentar princípios de defesa pessoal; Contribuir para a defesa de mulheres em situações de violência; Oportunizar a prática de ações voltadas à defesa pessoal feminina.

**Resumo da proposta:** Infelizmente nós mulheres muitas vezes somos vítimas de violência física e dificilmente conseguimos nos defender. Isso acontece não porque não temos condições físicas para a defesa, mas sim porque não nos preparamos para situações de violência. Nesse sentido a fim de contribuir para a mudança nesse cenário a oficina de Defesa Pessoal Feminina apresentará, a partir do conhecimento prático fundamentado no Jiu-jitsu, princípios básicos para a defesa das mulheres. Serão simuladas situações cotidianas de violência e apresentadas formas para a autodefesa.