

Nejste bezmocní.

# TAKTICKO-STRATEGICKÁ SEBEOBRANA PRO SENIORY

... a nejen pro ně  
*sebeobrana trochu jinak*

**ZDARMA**

**Kdy: 5 pondělků** **vždy (16:30 - 17:30)**

- **3.2.2020** - téma na ulici, ● **10.2.2020** - téma v MHD,
- **17.2.2020** - téma veřejné prostory,
- **2.3.2020** - téma návštěva, ● **9.3.2020** - téma doma

**Kde: Dům spokojeného stáří, Povltavská 21/42, Praha 7**

Taktika a strategie v běžných každodenních situacích, předcházení nebezpečným situacím, typologie pachatelů, právní aspekty nutné obrany a krajní nouze, sebeobrané techniky, ošetřující techniky Shiatsu apod. Lektorem kurzu je odborník s mnohaletou policejní praxí, znalostí bojových systémů a relaxačních technik.



Pořádá: Vědomý dotek z.s.  
[www.vedomy-dotek.cz](http://www.vedomy-dotek.cz)  
[info@vedomy-dotek.cz](mailto:info@vedomy-dotek.cz)

a

**MĚSTSKÁ ČÁST  
PRAHA - TROJA**



MĚSTSKÁ ČÁST  
PRAHA-TROJA