

## WenDo w Bieszczadzkiem Domu Kultury

WenDo, czyli samoobrona i asertywność dla kobiet i dziewcząt. Powstała w Kanadzie, 30 lat temu. Nazwa składa się z dwóch członów Wen od angielskiego "women" - kobieta i japońskiego "Do" - droga, WenDo, czyli "Droga Kobiet".

WenDo ma nauczyć jak pokonać stereotypowe myślenie o roli kobiety, jej zachowanie wynikające z lat tradycji, kultury czy zwyczajów. Kobieta potrafi po kursach zachowywać się asertywnie i być w zgodzie z samą sobą.

Czy jest mo liwe, że drobna kobieta rozbije pięciodeskę?

Jest! Przekonuj organizatorki z Ośrodka Wsparcia SOS, Stowarzyszenia Nasza Szansa i Bieszczadzkiego Domu Kultury, w którym odbywać się będą zajęcia.

Sztuka wymaga skupienia, chęci, działania. Bez tego deska wygra. Samo przełamanie nie ma być uatrakcyjnieniem kursu, czy by sztuką dla sztuki. Te dwie połówki są symbolem tego, z czym staramy się sobie poradzić w życiu. Bariery z deską wiemy, że problem zniknął. Nie ma potrzeby pokonywania drewna sosnowego. Każda kobieta ma swoją własną drogę.

Kurs jest niedostępny dla mężczyzn! WenDo daje poczucie jedności, bezpieczeństwa, spokoju i pewności siebie. Uczy szacunku do samej siebie.

Informacje praktyczne:

W grupie dla dorosłych może być maksymalnie 18-20 kobiet

w grupie dla dziewczynek maksymalnie 16. dziewczynki w wieku 7-9 lat

Na zajęcia nie trzeba przychodzić w strojach sportowych, lecz w takim stroju, w którym będziecie czuły się komfortowo. Należy zabrać ze sobą coś do picia i jedzenia.

Do grupy nie można się dołączyć np. drugiego dnia. Po trzech pierwszych godzinach zajęć grupa jest zamknięta. Dobrze, aby wziąć udział w całym cyklu, czyli 12 godzinach zajęć.

Wen do dla kobiet  
(w sumie 12 godzin)

Termin: 13-14-15 lutego

Miejsce: sala baletowa BDK

piątek: 17.00-20.00 (3 godziny)

sobota: 10.00-16.00 (6 godz.)

niedziela: 10.00-13.00 (3 godziny)

Wen do dla dziewczynek  
(12 godzin):

Termin: 27,28,29 marca

Miejsce: sala baletowa BDK

piątek: 15.00-18.00 (3 godziny)

sobota: 10.00-14.00 (4,5 godziny)

niedziela: 10.00- 14.00 (4,5 godziny)

Ilość miejsc ograniczona, liczy się kolejno zgłoszenie i zgoda rodziców na udział dziewczynek na udział w zajęciach. Zajęcia poprowadzą dwie certyfikowane trenerki z Warszawy. Zajęcia są całkowicie bezpieczne i tam dziewczynki mogą się sprawdzić i nauczyć asertywności. Kobiety nabrały nowych doświadczeń.  
ZAPRASZAMY! Zajęcia są bezpłatne !!!  
Zgłoszenia pod numerem telefonu: 663 327 000

Informacja:  
BDK LESKO Skomentuj to na FORUM DYSKUSYJNYM