

Obroń się sama

Robert Moskwa - popularny aktor, a także medalista mistrzostw Europy w karate - we współpracy z firmą farmaceutyczną ASA przygotowują lekcję pokazową sztuki samoobrony dla kobiet. Akcja **OBROŃ SIĘ SAMĄ!** - bo tak brzmi hasło przewodnie, to idea kobiety świadomej swoich możliwości obrony w sytuacji zagrożenia. Do udziału w seminarium zostały zaproszone czołowe postaci znane ze świata mediów, które w tajniki sztuki samoobrony wprowadzi siedmiokrotny mistrz świata w karate - Maciej Grubski. Wszystkie panie, biorąc czynny udział w kursie, już 14 listopada br. zdobędą praktyczne umiejętności obrony przed atakiem silniejszego napastnika. Kurs polega na przyswojeniu podstawowych trików wykorzystują-

cych przedmioty, które często można znaleźć w damskiej torebce oraz chwytów, które jest w stanie wykonać każda kobieta. Akcja pokazowa promuje cykl szkoleń

s a m o -
obrony dla
wszystkich kobiet
chcących zwiększyć swoją pewność siebie i bezpieczeństwo w nieprzewidzianych sytuacjach.

