

DEFESA PESSOAL

A Escola de Artes Marciais/Defesa Pessoal, Modern Farang Mu Sul de Caldas da Rainha, informa que já estão abertas as inscrições para as suas aulas de **DEFESA PESSOAL** com início a partir do próximo dia **7 de Setembro de 2009**.

Estando abertas outras modalidades marciais, a grupos adultos e infantis, em outros dias e horários.



Local: Caldas da Rainha-Antiga Fábrica das Calças do Gin(Perto do Pavilhão do Arneirense, Frente à Infancoop, debaixo da antiga Digital, frente ao AKI)

Coordenadas - 39° 24' 48.40" N
9° 08' 51.41" W

Horário Defesa Pessoal: Segundas Feiras - 20:00 às 21:30 horas.

Responsável Técnico: Mestre Nelson Pinto Mestre, Director Técnico da Europa e Brasil : 4º Dan de Modern Farang Mu Sul

Instrutor FMS-CQC-SULSA-STK (Sulsa Tactics of Combat), Defesa Pessoal Civil, Policial e Militar, Instrutor de FMS-Kickboxing (Kyuk Too Gi Sul), Instrutor FMS-Grappling - Combate no Solo (Hap Gi Yu Sul), Curso de Guarda Costas e Instrutor de Tae Guk Kwon (Tai-Chi Coreano), Cinturão Negro 1º Dan de Taekwondo (WTF) e 5º Dan de Hapkido (IDSC).

Contactos: Telemóvel: 96 458 87 15 - E-Mail: farangmusul@hotmail.com



Se o seu problema é falta de disponibilidade, idade ou vontade para aprender Artes Marciais Tradicionais. Se eventualmente é uma pessoa sem treino e pouca preparação física, mas mesmo assim quer aprender a defender-se de uma agressão, assalto, tentativa de violação ou qualquer outra situação de conflito... Se pretende melhorar a sua auto-confiança e desenvolver controlo emocional em situações conflituosas ou de stress.

Então, a **Escola de Artes Marciais Farang Mu Sul de Caldas da Rainha** oferece-lhe a possibilidade de obter os conhecimentos apropriados através das suas aulas de **DEFESA PESSOAL**.

As aulas de **DEFESA PESSOAL**, são organizadas principalmente para todas as pessoas comuns, independentemente do sexo ou da idade, não necessitando ter quaisquer conhecimentos em artes marciais.

Como é do conhecimento comum, os índices de criminalidade nos últimos anos, têm vindo aumentar substancialmente, tornando as nossas ruas e os espaços públicos, cada vez mais inseguros, acabando mesmo por serem as pessoas comuns, de qualquer idade, sejam homens, mulheres ou crianças, os mais visados.

Assim, as aulas de **DEFESA PESSOAL**, têm como principal objectivo, proporcionar aos seus alunos/praticantes, os conhecimentos simples e práticos, para que estes se sintam com auto-confiança e competência no manuseamento das técnicas de autodefesa perante uma situação de ameaça à sua integridade física.

Alguns dos temas desenvolvidos nas Aulas de DEFESA PESSOAL

Autodefesa mais efectiva a ser utilizada na rua.

Posicionamento físico e mentalmente perante uma situação de agressão.

Técnicas e tácticas realistas de defesa e ataque (de pé e no chão)

Imobilizações e uso de pontos vitais

Técnicas contra tentativas de violação.

Uso de objectos comuns como armas improvisadas

O que fazer em confronto com um atacante maior e mais forte.

Estratégia a utilizar no caso de mais do que um atacante.

Como actuar perante um agressor armado.

Gestão de controlo emocional em situações de confronto.

Esta escola é apoiada pelo Atelier de Arte e Expressão de Caldas da Rainha

Visite o nosso Website Oficial: www.farang-alliance.org