

先生 SENSEI

— OSWALDO GONZÁLEZ —

Entrenamiento físico, salud mental y seguridad en sí mismos .

先生



Taller y seminario de defensa personal para mujeres

**TALLER Y SEMINARIO
DE DEFENSA PERSONAL
PARA MUJERES.
POR UNA MUJER LIBRE
Y SIN MIEDO**

先生



- **BUSCAMOS,**
COLABORAR A OBTENER UNA VIDA SALUDABLE, CON MAYOR SEGURIDAD PERSONAL Y DISCIPLINA CREANDO UN ENTORNO DE BIENESTAR PARA NUESTROS CLIENTES Y SUS FAMILIAS, OFRECIENDO SIEMPRE UN SERVICIO DIFERENCIADO Y DE CALIDAD.
- **QUEREMOS,**
IMPULSAR LA VIDA DE LAS PERSONAS A TRAVÉS DE LAS ARTES MARCIALES, LA DISCIPLINA Y EL ENTRENAMIENTO FÍSICO, PARA OBTENER UNA BUENA SALUD FÍSICA Y MENTAL; SEGURIDAD EN SÍ MISMOS Y AUTOCONTROL DE SUS EMOCIONES
- **VALORES**
HONESTIDAD, RESPETO, LEALTAD, RECTITUD, ÉTICA Y DISCIPLINA.

**"EL MEJOR GUERRERO
NO ES EL QUE TRIUNFA
SIEMPRE,
SI NO EL QUE VUELVE
SIN MIEDO
A LA BATALLA"**

— DOLORES IBARRURI



**EFICACIA ENTRE
EL BUEN Y LO
MALO RESIDE EN
LA EDUCACION**



先生 SENSEI

OSWALDO GONZÁLEZ MATEOS

- CINTA NEGRA 3ER DAN EN AIKIDO**
- CINTA NEGRA 2º DAN EN JIU JITSU**
- CINTA NEGRA 2º DAN EN PROCEDIMIENTOS OPERACIONALES PARA LA POLICÍA**
- DISTINTIVO POR DERECHOS HUMANOS**
- CERTIFICADO ANTE LA STPS GOM07101203M4-0005**

TALLER Y SEMINARIO

DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES

CONQUISTA Y SUPERA TUS MIEDOS A TRAVÉS DEL MIEDO

POR UNA MUJER LIBRE Y SIN MIEDO

ALIMENTA TU CONOCIMIENTO HASTA QUE TUS MIEDOS SE MUERAN DE HAMBRE

EL CONOCIMIENTO DELIMITA LOS MIEDOS, ABRE ESTRATEGIAS DE ACCIÓN Y LA POSIBILIDAD DE TOMAR LAS MEJORES DECISIONES.

CURSO DE DEFENSA PERSONAL ESPECIALIZADO Y ENFOCADO PARA LAS MUJERES. APRENDE A DESARROLLAR HABILIDADES QUE TE PERMITAN PREVENIR Y REACCIONAR CORRECTAMENTE ANTE UNA SITUACIÓN PELIGROSA.

EN ESTE CURSO APRENDERÁS A CONTROLAR TU CUERPO, MENTE Y TÚ MIEDO EN UN CASO DE RIESGO.

LA PALABRA MIEDO NO ES MÁS QUE FALTA DE CONOCIMIENTO Y AQUÍ TE DAREMOS LAS HERRAMIENTAS NECESARIAS, PARA CONTROLAR TUS MIEDOS.

PROGRAMA 4X

TALLER 4 HORAS

- 1.- CONCEPTOS Y PRINCIPIOS DE LA DEFENSA PERSONAL
- 2.- EFECTOS DE LA ADRENALINA Y DEL MIEDO.
- 3.- EJERCICIOS DE GOLPEO EN DOMITS CON PUÑOS, CODOS, RODILLAS, Y PIERNAS
- 4.- PUNTOS VULNERABLES
- 5.- MANEJO DE DISTANCIA Y DE LA VOZ ANTE UNA POSIBLE AGRESIÓN
- 6.- TÉCNICAS DE DEFENSA ANTE ABRAZOS O AGARRES.
- 7.- EJERCICIOS PARA CONTROLAR EL MIEDO Y EL ESTRÉS A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓN,
PARA QUE NO SE CONVIERTA EN PÁNICO

PROGRAMA 4X4

**TALLER
16 HORAS**

- 1.- CONCEPTOS Y PRINCIPIOS DE LA DEFENSA PERSONAL**
- 2.- EFECTOS DE LA ADRENALINA Y DEL MIEDO.**
- 3.- EJERCICIOS DE GOLPEO EN DOMITS CON PUÑOS, CODOS, RODILLAS, Y PIERNAS**
- 4.- PUNTOS VULNERABLES**
- 5.- MANEJO DE DISTANCIA ANTE UN POSIBLE ATAQUE CON DOS AGRESORES**
- 6.- MANEJO DE LA VOZ**
- 7.- TÉCNICAS DE DEFENSA ANTE ABRAZOS O AGARRES.**
- 8.- TÉCNICAS DE DEFENSA EN EL SUELO.**
- 9.- APLICACIÓN DE GOLPEO EN PUNTOS VULNERABLES.**
- 10.- MANEJO DEL ESTRÉS EN LA DEFENSA PERSONAL**
- 11.- EJERCICIOS PARA CONTROLAR EL MIEDO Y EL ESTRÉS A TRAVÉS DE LA RESPIRACIÓN,
PARA QUE NO SE CONVIERTA EN PÁNICO**
- 12.- EJERCICIOS PARA MANEJAR UNA VISIÓN A 360° Y NO CAER EN UNA VISIÓN DE TÚNEL.**
- 13.- DEFENSA ANTE UNA AGRESIÓN VERBAL Y FÍSICA CON EL ARMADOR.**

A grayscale photograph of a man, Sensei Oswaldo Gonzalez, in a martial arts pose. He is bald with a short beard, looking intently to his right. His hands are raised in front of him, palms facing forward, in a defensive or instructional stance. He is wearing a dark martial arts gi. The background is slightly blurred, showing a gym setting with a logo on the wall.

CONTACTO

SENSEIPERSONALTRAINING@GMAIL.COM

55-85-76-22-13

55-19-87-27-22



@SENSEIOSWALDOGONZALEZ



@SENSEIOSWALDO



先生

‘SENSUI’

OSWALDO GONZÁLEZ

Entrenamiento físico, salud mental y seguridad en sí mismos .

先生



Taller y seminario de defensa personal para mujeres