

PURA CONEXÃO NEWSLETTER



A SEMANA NA PURA CONEXÃO:

- Desconto de 15% na primeira mensalidade para novas inscrições até dia 1 de Fevereiro
- Programa de Empoderamento Feminino 6ª feira, dia 27 de Janeiro, às 18h
- Jiu Jitsu Kids: 3ª e 4ª feira 18h-19h

A HISTÓRIA DA ISABEL*

Nos últimos tempos a Isabel estava a sentir-se mais vulnerável, e sabia que algo tinha de mudar. Ela tinha ouvido falar de Jiu Jitsu e de defesa pessoal, e pensou que seria uma boa ideia aprender algumas técnicas que a fizessem sentir mais segura. Ela estava um pouco hesitante, mas encheu-se de coragem e decidiu tentar.

Isabel matriculou-se numa escola de Jiu Jitsu que tinha um programa de empoderamento feminino. Ela foi imediatamente incluída no grupo, num ambiente caloroso e acolhedor, e pela sensação fantástica de estar na companhia de outras mulheres que também estavam a aprender a proteger-se.

O instrutor era experiente e competente, ensinando-lhes os conceitos básicos de Jiu Jitsu e de defesa pessoal. A Isabel rapidamente interiorizou as técnicas, e a sua autoconfiança começou a crescer. Ela sentiu-se empoderada e numa posição de controlo, e, finalmente, sentiu-se segura na sua própria pele.

As aulas eram adaptadas para um grupo alargado de idades, de raparigas de 16 anos a mulheres de 65 anos. Isabel adorava o facto de as aulas serem exclusivamente para mulheres, num ambiente seguro e de apoio mútuo entre as praticantes, facilitando a sua aprendizagem e crescimento.

(continua na página seguinte)

*Esta história é uma peça de ficção que se destina apenas a ilustrar o conceito

PURA CONEXÃO NEWSLETTER



A SEMANA NA PURA CONEXÃO:

- Desconto de 15% na primeira mensalidade para novas inscrições até dia 1 de Fevereiro
- Programa de Empoderamento Feminino 6ª feira, dia 27 de Janeiro, às 18h
- Jiu Jitsu Kids: 3ª e 4ª feira 18h-19h

A HISTÓRIA DA ISABEL

As aulas focavam-se numa grande variedade de técnicas, desde batimentos até submissões. Isabel aprendeu a importância de estar ciente do meio onde se deslocava, seja de dia ou de noite, e de manter a calma em situações stressantes, e, ainda, de saber quando, e como, usar as técnicas que estava a aprender.

Ela ficou agradavelmente surpreendida com o facto do Jiu Jitsu a ajudar a sentir-se mais forte, mais confiante, e mais no controlo da sua própria vida. Apesar de continuar com algum medo de certas situações, já não tinha maus presságios quando saía sozinha e, sentia-se pronta a enfrentar qualquer situação que surgisse.

Isabel sabia que não era possível estar completamente a salvo do perigo, mas agora estava mais preparada do que nunca para se proteger. Tinha aprendido lições valiosas de Jiu Jitsu e de defesa pessoal, e estava orgulhosa de ter encontrado um grupo seguro e solidário de mulheres para aprender.

