

# PURA CONEXÃO NEWSLETTER



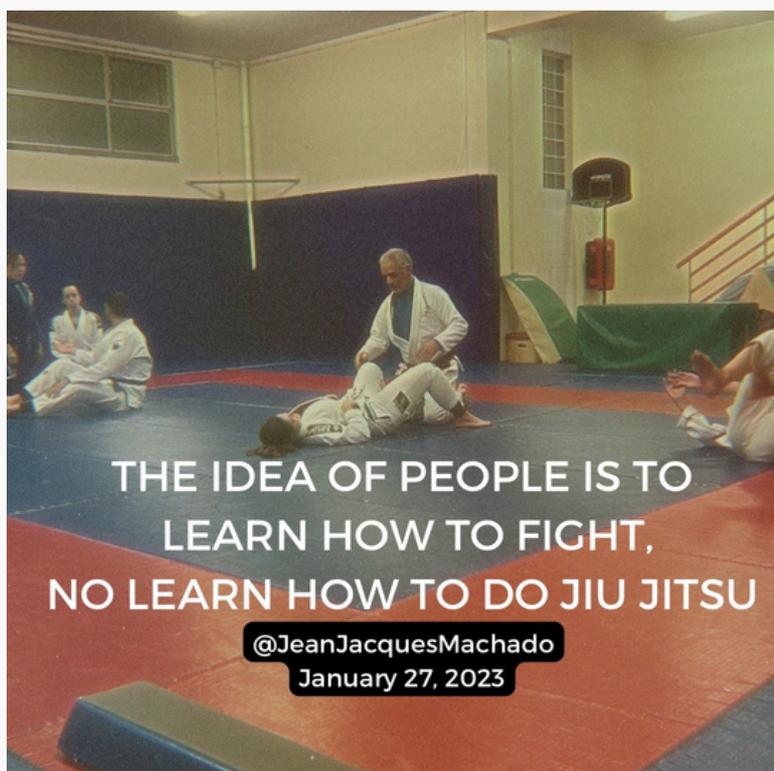
## A SEMANA NA PURA CONEXÃO:

- O horário no Externato Marista de Lisboa tem a seguinte alteração a partir do dia 6 de Fevereiro de 2023: as aulas de 3ª feira passam a ser dadas à 2ª feira
- Programa de Empoderamento Feminino 6ª feira, dia 3 de Fevereiro, às 18h
- Jiu Jitsu Kids: 3ª e 4ª feira 18h-19h

## PRINCÍPIOS

A pior interpretação que se pode fazer do Jiu Jitsu é que serve exclusivamente para lutar. Ora, isso está bem longe da verdade. Nós, no Jiu Jitsu, a última coisa que queremos fazer é lutar, o nosso objectivo deve ser fazer exclusivamente Jiu Jitsu.

Lutar implica sobretudo força e velocidade; implica juventude e fitness. Fazer Jiu Jitsu é a utilização dos princípios, da metodologia, do uso da conexão com o nosso adversário, do aproveitar da sua energia a nosso favor e, como corolário, da aplicação de uma alavanca aproveitando o binómio conexão+energia.



# PURA CONEXÃO NEWSLETTER



Quem quiser saber mais sobre esta dicotomia luta vs. Jiu Jitsu deve ouvir este podcast com uma entrevista a Rickson Gracie.



## A SEMANA NA PURA CONEXÃO:

- O horário no Externato Marista de Lisboa tem a seguinte alteração a partir do dia 6 de Fevereiro de 2023: as aulas de 3ª feira passam a ser dadas à 2ª feira
- Programa de Empoderamento Feminino 6ª feira, dia 3 de Fevereiro, às 18h
- Jiu Jitsu Kids: 3ª e 4ª feira 18h-19h

## EMPODERAMENTO FEMININO BY PURA CONEXÃO

Numa sociedade onde as mulheres são constantemente "empurradas" a ocuparem menos espaço, a nossa escola está focada em capacitá-las em aumentarem esse espaço, através do programa de Empoderamento Feminino by Pura Conexão através do qual as mulheres tornam-se mais fortes, e confiantes, capazes de se defenderem a si mesmas.

