



PURA CONEXÃO

NEWSLETTER



BENFICA – EXTERNATO MARISTA DE LISBOA

A Escola Pura Conexão desenvolve as suas actividades no externato Marista de Lisboa, em Benfica. As instalações são centrais, e de acesso muito conveniente: perto do metro do Alto dos Moinhos e da Estrada de Benfica, onde há carreiras da Carris. Para além disso, há estacionamento livre dentro do próprio externato.

O tatame, com entrada pelos portões do externato, fica localizado na sala de Judo das instalações desportivas do externato com acesso pela rampa principal de entrada no externato.



A SEMANA NA PURA CONEXÃO:

- Programa de Empoderamento Feminino: 6ª feira, dia 24/2, às 18h

Horário:

2ª feira	4ª feira	6ª feira
18h-19h	18h-19h	18h-19h
19h-20h	19h-20h	19h-20h

Aulas Jiu Jitsu Kids

Só para mulheres



PURA CONEXÃO

NEWSLETTER



JIU JITSU KIDS BY PURA CONEXÃO

O Jiu Jitsu é uma actividade essencial para a formação de crianças e jovens. O Jiu Jitsu não é apenas uma "forma de luta", é muito mais do que isso. É um modo de ver a vida, de nos relacionarmos com os outros e, claro, um meio de nos sentirmos mais auto-confiantes em situações, ou ambientes que nos sejam agressivos.

Portanto, dar às nossas crianças e jovens a oportunidade de terem acesso ao Jiu Jitsu é uma obrigação de educadores e de pais. São 2 ou 3 horas de treino por semana que se vão transformar em valor acrescentado em muitos aspectos: saúde física, desenvolvimento da autoconfiança, maior nível de concentração na escola e nos estudos, e maiores níveis de resistência e enfrentamento da violência física ou, mesmo, do bullying.

O Jiu Jitsu ensina as crianças a lidarem com a derrota e a frustração, ajudando-as a desenvolver a resiliência, e a capacidade de enfrentarem situações adversas.

A SEMANA NA PURA CONEXÃO:

- Programa de Empoderamento Feminino: 6ª feira, dia 24/2, às 18h

SEGUNDA NO JIU JITSU

Na rubrica do dia 20 de Fevereiro fala-se do Jiu Jitsu invisível, um dos aspectos menos conhecidos desta arte marcial.

[Ler mais](#)

