

WOMEN EMPOWERED®

GRACIE JIU-JITSU FOR SELF-DEFENSE

Defesa pessoal SÓ para mulheres

A defesa pessoal começa com a crença de que você tem valor e que vale a pena você se defender. Independentemente da sua idade ou habilidade física, você pode e deve se defender, e o Women Empowered® vai lhe mostrar como.



LIBERTE SUA FORÇA

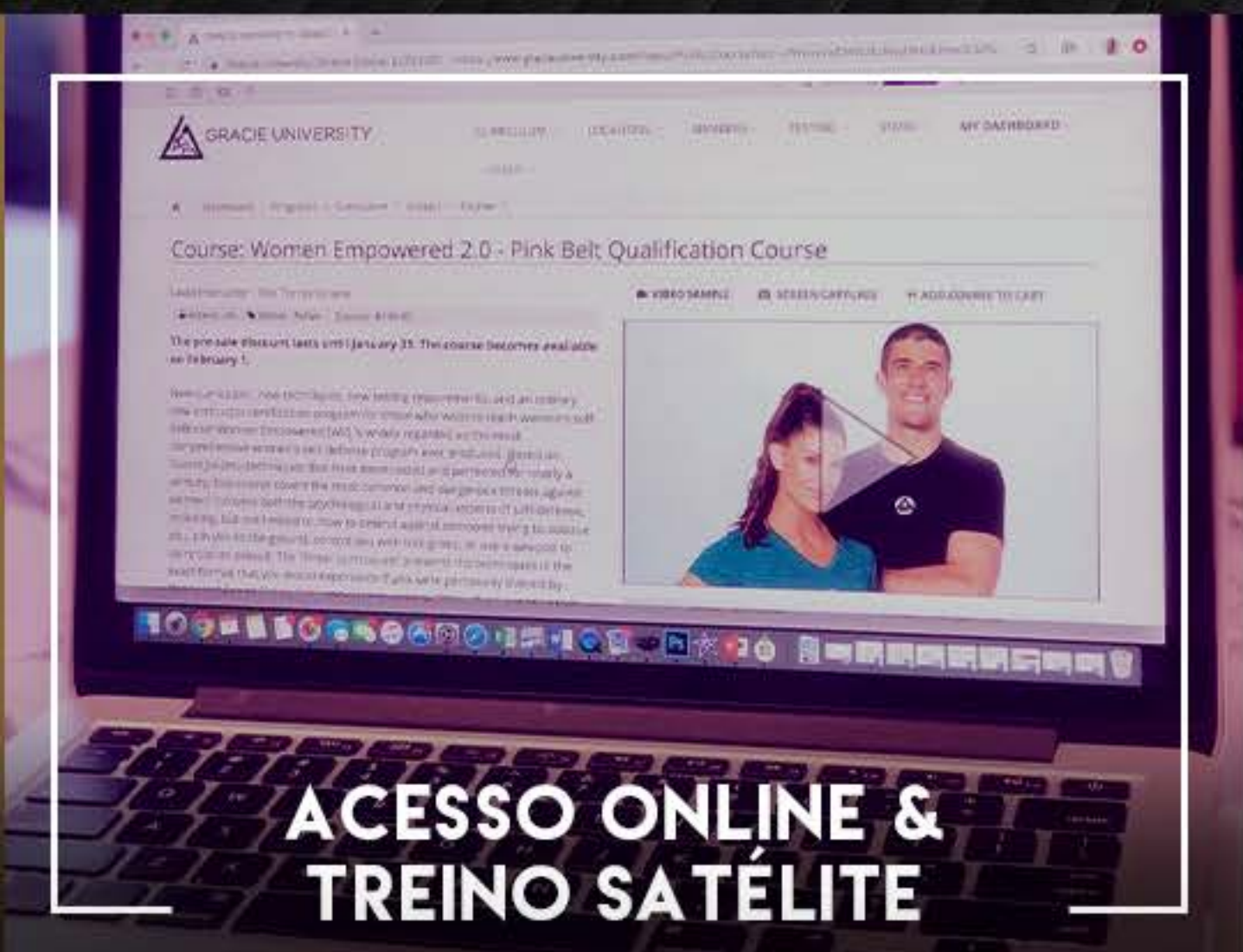
O Women Empowered® aborda as ameaças mais perigosas e comuns contra as mulheres. A simplicidade e eficiência das técnicas possibilitam que você use um senso de atenção, alavanca e timing apropriados para escapar de situações aparentemente impossíveis.

Um dos elementos mais importantes da defesa pessoal é **saber estabelecer limites com as pessoas**. E nós temos muito mais chance de conseguirmos efetivamente estabelecer limites quando **nos sentimos capazes de defendê-los**.

Conforme você for ficando mais confiante, essa confiança que estará presente na sua postura física e verbal, será a sua primeira linha de defesa.



**MOSTRE SUA
CONFIANÇA**



**ACESSO ONLINE &
TREINO SATÉLITE**

Como uma aluna ativa do nosso CTC (Certified Training Center), **você terá acesso gratuito aos vídeos do Women Empowered® da GracieUniversity.com**, e você poderá estudar e acessar as técnicas a qualquer momento. Além disso, você poderá treinar gratuitamente em qualquer outro CTC no mundo!

10 DIAS EXPERIMENTAIS GRATUITOS!

Não é preciso ter experiência prévia.

Clique aqui e agende sua aula

WOMEN EMPOWERED®

GRACIE JIU-JITSU FOR SELF-DEFENSE

Defesa pessoal SÓ para mulheres



**DEFESA PESSOAL FEMININA QUE
REALMENTE FUNCIONA: WOMEN EMPOWERED®**

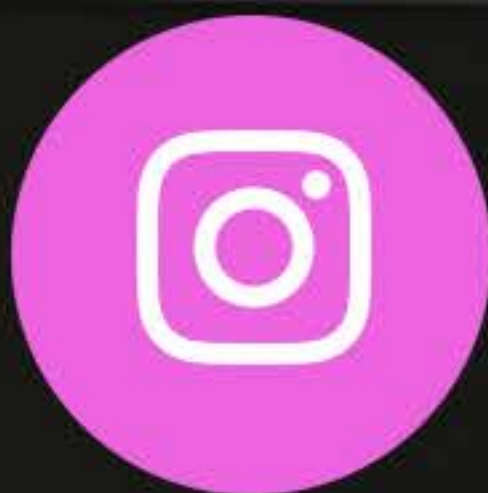
CLIQUE E ASSISTA AO VÍDEO



Telefone



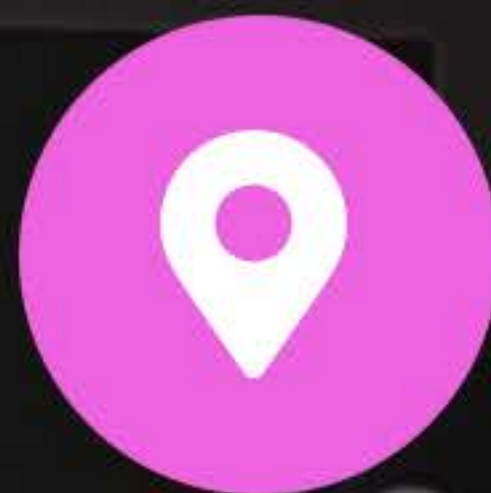
WhatsApp



@graciejiujitsu
morumbi



Horários



Endereço

10 DIAS EXPERIMENTAIS GRATUITOS!

Não é preciso ter experiência prévia.

Clique aqui e agende sua aula

Acesse: GracieJiuJitsuMorumbi.com.br