



classes@defendyourself.org

301-608-3708

FB: defendyourself

IG: defend__yourself

@1DefendYourself

¡Recupera tu confianza!

Acompáñanos y refuerza tu propia seguridad con el curso de **Defensa Personal y Empoderamiento:** asertividad, establecimiento de límites, técnicas de golpes

Ayuda a proteger a los demás con el curso de **Habilidades de Espectador Activo:** técnicas seguras de intervención y reducción de conflicto

¡Cursos para todos!