Publicado en Barcelona el 05/12/2018

# [Día internacional contra la Violencia de Género con seminarios en defensa personal de Mugendo](http://www.notasdeprensa.es)

## Más de una década lleva Mugendo impartiendo cursos gratuitos de Defensa Personal a mujeres para evitar los maltratos físicos y psicológicos

 Alrededor de 150.000 mujeres han sido victimas de violencia de género en el resumen de este 2018 en España, una cifra tristemente alarmante que muestra un nivel de poca sensibilidad frente a este tema. Mugendo ha impartido 38 cursos en todos los gimnasios del país con más de 100 instructores y ayudantes que fueron los responsables de inculcar las herramientas para enfrentar este tipo de situaciones de violencia tanto en la calle como muchas veces en el hogar. El resultado de estos cursos es generar mayor conciencia en las mujeres para evitar abusos físicos o psicológicosGracias a la colaboración de todos los Ayuntamientos de cada ciudad, las Asociaciones de Mujeres y los cuerpos de seguridad de estas, en cada uno de los seminarios, se pudieron compartir los datos y experiencias reales de esta grave problemática que afecta como sociedad. La seguridad y la confianza fueron los pilares fundamentales para construir las habilidades que las convertirán en mujeres seguras, consiente y alertas a cualquier situación de riesgo. “La herramienta más importante del curso radica en la prevención”. Testimonios de mujeres que han practicado la su defensa personal“Trabajo de noche y nunca me habría imaginado los beneficios que iba a experimentar practicando clases de defensa personal, ahora me siento mucho más segura y en mejor estado físico y lo mejor de todo es que me lo paso genial en las clases.”Eva Gutiérrez (24 años) “Hace un año sufrí el mal trago de que me atracaran y eso me hizo coger mucha inseguridad cuando paseaba por la calle. Me recomendaron asistir a clases de defensa personal para quitarme los miedos e inseguridades. Me apunté a clases de defensa personal femenina Mugendo y no solo la he recuperado, sino que ahora me siento más segura que antes. Estoy muy contenta con el resultado.”María Sánchez (29 años)

**Datos de contacto:**

OFICINA DE PRENSA

MUGENDO

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/dia-internacional-contra-la-violencia-de](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Sociedad Otros deportes Cursos



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)