

AWARE - Associação Portuguesa de Ciências de Combate APRESENTA: **CINCO INSTRUTORES NACIONAIS** **DEZ HORAS DE TREINO E APRENDIZAGEM REALISTA** **SEMINÁRIO NACIONAL AWARE 2009**

O QUE É / PARA QUEM É?

O seminário nacional AWARE é um evento que se pretende seja um ponto de encontro privilegiado entre os praticantes dos diversos sistemas, artes, desportos e ciências de combate presentes em Portugal, e igualmente um ponto de divulgação do que por cá se vai fazendo, sem nunca esquecer o objectivo inicial e fundamental de procurar a realização dos associados como praticantes e instrutores, e ajudar pessoas, associadas ou não, a viver melhor e sobreviver mais.

Não é um seminário somente para especialistas, ou para atletas, ou para praticantes, ou mesmo para futuros praticantes de artes marciais e desportos e ciências de combate. É um seminário idealizado e preparado de forma a ser adequado a todos os grupos atrás referidos. Como tal... é para si!

COMO É?

Usando um sistema de rotação de pequenos grupos de praticantes, conseguem-se pelo menos duas coisas:

1. Grupos de praticantes mais pequenos, o que permite um treino mais "próximo" e uma aprendizagem mais personalizada.
2. Abordagem de várias técnicas em simultâneo, garantindo no entanto uma prática profunda e de facto útil, em termos de aplicabilidade.
3. Inserção dos participantes em grupos adequados aos seus conhecimentos, e potenciando por isso um maior aproveitamento dos conteúdos.

QUEM SÃO OS INSTRUTORES?

A AWARE - APCC não pretende levar até si somente o que é praticado no seio desta organização (o que por si só já não seria pouco!), E por isso convidou instrutores que, pela sua posição de destaque no panorama nacional, pela sua relação de amizade com a AWARE - APCC, pelo seu espírito "pioneiro" e pela sua capacidade de ensino e transmissão de técnicas e táticas de facto aplicáveis em combate, se adequam e inserem na perfeição num evento deste tipo.

Guilherme Luz - Instrutor de Kung Fu T'oa Flor de Lótus, instrutor de Nunchaku de combate.

Luis Barneto - Instrutor de JKD Unlimited / MMA For Street Self Defense, Battlefield Kali e Urbana Survival.

Nuno Rocha - Instrutor de JKD e Kali, faixa castanha de Jiu Jitsu, fundador da Academia Fight Zone em Aveiro.

Pedro da Glória - Luva de Prata (desde 1983), juiz/árbitro e instrutor federal, formado pela Federação Francesa de Boxe Savate.

Pedro Rodrigues - Faixa Preta da Gracie Barra / BJJ, cinto negro de Judo e detentor de diversos títulos, em diversas modalidades.

O QUE TRAZER?

Roupa confortável, ténis e boa disposição. A organização fornecerá o equipamento essencial, no entanto, dependendo do grau de conhecimento e objectivos do praticante e/ou da sua preferência por usar equipamento próprio, referimos aqui o que é passível de ser usado durante este seminário e que, caso possuam, podem e devem trazer:

Bastões de Kali * Coquilha * Protecção de boca * Nunchaku (madeira ou borracha) * Focus mitts / Luvas de boxe * Luvas de MMA

PREÇOS

UM DIA: 30 EUROS - DOIS DIAS: 40 EUROS

Alunos dos instrutores convidados, associados da AWARE - APCC, e grupos de mais de 10 pessoas:

UM DIA: 20 EUROS - DOIS DIAS: 30 EUROS

HORÁRIO

Em ambos os dias: 10:00 às 12:00 e 14:00 às 17:00 - Escola Eugénio dos Santos - Praça de Alvalade

LISBOA
9 e 10 de Maio

INFORMAÇÕES - 93 409 43 95 - geral@aware.pt - www.aware.pt

FICHA DE INSCRIÇÃO

NOME: _____ MORADA: _____

CÓD POSTAL : _____ TELEFONE: _____ E-MAIL: _____

EXPERIÊNCIA ANTERIOR: _____ Nº DE T-SHIRT: _____

DATA: ____ / ____ / 2009 - DOIS DIAS UM DIA **ATENÇÃO: Só serão aceites inscrições recebidas até dia 7 de Maio.**

Destaque e envie esta ficha de inscrição preenchida de forma legível, junto com o comprovativo da transferência do valor da inscrição para o NIB 0010 0000 39876690001 33, para: AWARE - Associação Portuguesa de Ciências de Combate, Apartado 2329, EC Terreiro do Paço, 1108-001 Lisboa, ou digitalizada, pelo e_mail geral@aware.pt.