

# Defiéndete

Álvaro Umpiérrez es un profesor de defensa personal que cuenta con una reconocida trayectoria internacional. En este volumen ha volcado todos los conocimientos adquiridos a lo largo de su formación y experiencia y aporta, a todos los lectores, las claves esenciales para aprender a defenderse ante un ataque físico. Es un compendio de estrategias básicas que pueden aportar seguridad. Del mismo modo, Umpiérrez da también las claves para mejorar la seguridad personal y la confianza en uno mismo.

## DEFIÉNDETE

MANUAL DE AUTODEFENSA  
PARA MUJERES

*Técnicas –psicológicas y físicas–  
que te ayudarán a protegerte  
y a sentirte más segura*

ÁLVARO UMPIÉRREZ  
MAESTRO DE NINJUTSU

» Álvaro Umpiérrez Rapetti

AUTOAYUDA • Salud y bienestar • Arcopress

Álvaro Umpiérrez es profesor de artes marciales y escritor. Ha publicado ya varios libros. Entre ellos: "Del conflicto a la paz", "El crisantemo rosa" y "El arte de crecer". En el año 2007 se titula como instructor de ninjutsu y comienza su despegue en la carrera. En el año 2008 recibe reconocimiento de la asociación cultural japonesa de Uruguay y ya en España en el año 2016 escribe su primer libro y es nominado a los premios Victoria Alada. En el año 2017 recibe el galardón de los premios Espiritu Guerrero y en 2018 finaliza el proyecto DOJO SOCIAL con una mención especial de la junta de Extremadura. En el año 2019 es nombrado miembro de la Cámara Internacional de Conferencias Española.



Thema: JWXZ  
978-84-17828-62-2  
144 páginas  
Rústica con solapas  
14.5 x 22 x 0.9 cm · 240 g  
PVP: 17 €