INSTITUTO

GIBI 2

ANDREZINHO
E A VERDADEIRA FORÇA

Arte marcial é disciplina, autocontrole e respeito



SEGUNDA HISTÓRIA

1 UM DIA DIFÍCIL

Andrezinho chegou ao Instituto mais quieto do que de costume.




ANDREZINHO
Quero fazer luta para aprender a bater e ninguém mexer comigo!
TIA THAÍS
Eu entendo sua raiva. Mas arte marcial não é aprender a começar brigas.
OLI MARIA
Vamos treinar juntos e descobrir a verdadeira força?


TIA THAÍS
A arte marcial cuida do corpo e da mente.
OLI MARIA
Ela ensina disciplina, concentração e confiança.
ANDREZINHO
Então ser forte não é sair batendo?


OLI MARIA
A gente cumprimenta o colega antes e depois do treino.
TIA THAÍS
Porque respeito e autocontrole vêm antes de qualquer técnica.
ANDREZINHO
Posso sentir raiva sem machucar ninguém.

ANDREZINHO

Quando eu me concentro, a raiva não manda em mim.

TIA THAÍS

Respire, observe e pense antes de agir.

OLI MARIA

O treino fortalece o corpo e também deixa a mente mais tranquila.




OLI MARIA
E conte para um adulto de confiança. Pedir ajuda é coragem!
TIA THAÍS
Se for seguro, saia de perto e não alimente a provocação.
ANDREZINHO
Eu não preciso enfrentar isso sozinho.

7 DEFENDER NÃO É ATACAR

TIA THAÍS

Se alguém agredir você fisicamente, proteja-se apenas para criar distância e sair.

OLI MARIA

A melhor defesa termina em segurança.

ANDREZINHO

Sem vingança e sem continuar a briga.




Dias depois, tentaram provocar Andrezinho outra vez.
TIA THAÍS
Você fez bem em procurar ajuda. Ninguém tem o direito de machucar você, e a culpa não é sua.
ANDREZINHO
Eu respirei, não entrei na provocação, fui embora e contei a um adulto.

9 A VERDADEIRA FORÇA

ANDREZINHO

A arte marcial fortaleceu meu corpo, minha mente e minha confiança.

OLI MARIA

Problemas de fora não precisam mandar no que sentimos e fazemos.

TIA THAÍS

A verdadeira força é escolher agir com consciência.



OLI MARIA

Para todas as idades e sem pagar nada!

TIA THAÍS

No Instituto JL temos aulas de Muay Thai, boxe, judô e jiu-jítsu!



AULAS GRATUITAS PARA TODA A COMUNIDADE. VENHA TREINAR COM A GENTE!

GIBI 2

ANDREZINHO

E A VERDADEIRA FORÇA

Uma história da Turminha do Instituto JL

AULAS GRATUITAS PARA TODAS AS IDADES

MUAY THAI • BOXE • JUDÔ • JIU-JÍTSU

ABERTAS PARA TODA A COMUNIDADE

RUA SÃO SILVESTRE, Nº 17 - COBAJUR

WHATSAPP: +55 91 99136-3557

Se você sofre bullying, procure um adulto de confiança.
Você não está sozinho.

INSTITUTO JL

APOIO

ANDRÉ MARTHA
VEREADOR DE BELÉM

Instituto JL - saúde, educação, esporte e cidadania