

A.C.R.S.D. 360 LIFE

CORSI DIFESA PERSONALE DONNE FEBBRAIO-MARZO 2012 – 5 lezioni

Da statistiche effettuate emerge che il 90% delle vittime di aggressioni (sia fisiche che psicologiche) che oppongono resistenza mettono in fuga il loro aggressore.

Il corso permette di imparare un sistema di difesa flessibile e quell'elasticità mentale necessaria a prevenire, quando possibile, situazioni di disagio per uscire vincenti quando non si riesce ad evitare lo scontro fisico.

E' un metodo accessibile a tutti che sviluppa le capacità fisiche, sensoriali e mentali, permettendoci di conoscere meglio il nostro corpo e le nostre emozioni, così da avere maggiori possibilità di uscita in situazioni pericolose, che oggi sono sempre più tema di attualità delle cronache locali.

Destinatari: Donne a partire dai 16 anni.

Sede tenuta corso: Sede Circoscrizione 1 - Piazzale Redecocca 1 - 41121 Modena.

Calendario corso 1: Venerdì 24/02/2012 – Venerdì 02/03/2012 – Venerdì 09/03/2012 –
Giovedì 15/02/2011 – Venerdì 23/03/2012

Orario: dalle 19.30 alle 21.00

Costo: Euro 20,00 a persona – il corso è cofinanziato e patrocinato dalla
Circoscrizione 1 di Modena

Numero massimo di partecipanti: 25 per corso.

Informazioni ed Iscrizioni: Elisa Guerzoni al numero 348-8731476 oppure info@360life.it

Docenti: Maestro Marco Vandelli, Istruttore Elisa Guerzoni