



Una Montagna di Sport per Tutti ASD  
Palestra Benessere in Movimento

In collaborazione con

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



## CORSI DIFESA PERSONALE DONNE - 5 lezioni pratiche + 3 incontri tematici

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 18 anni

**Sede tenuta corso:** Via Manzoni, 7 Pavullo nel Frignano, presso Palestra Benessere in Movimento - Una Montagna di Sport per Tutti ASD

**Giorni ed orario corso:** il VENERDÌ DALLE 19.00 ALLE 20.30 o dalle 19.30 alle 21.00

**Calendario corso:** 25/03/2011 venerdì - pratica; 01/04/2011 venerdì - pratica; 08/04/2011 venerdì - teoria; 15/04/2011 venerdì - pratica; 21/04/2011 giovedì - teoria; 29/04/2011 venerdì - pratica; 06/05/2011 venerdì - teoria; 13/05/2011 venerdì - pratica

**Incontri tematici:** Le emergenze: cosa sono e come gestirle - Le emozioni: cosa succede durante un'aggressione o una situazione di emergenza - La normativa vigente

**Costo:** Euro 150,00 a persona (Euro 140,00 se si superano i 12 iscritti).

**Numero massimo di partecipanti:** 15 per corso.

**Informazioni ed Iscrizioni:** Elisa Guerzoni al numero 348-8731476 oppure [info@360life.it](mailto:info@360life.it); Elena Castelli al numero 333-3305429 oppure [unamontagnadisportpertutti@fastwebnet.it](mailto:unamontagnadisportpertutti@fastwebnet.it)

**Docenti:** Maestro Marco Vandelli, Istruttore Elisa Guerzoni

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

Via M.Vellani Marchi n.80 - 41124 Modena (MO)

Tel. 393-9984934 Marco Vandelli - Tel. 348-8731476 Elisa Guerzoni

P.IVA 03241360365

[www.360life.it](http://www.360life.it) - [info@360life.it](mailto:info@360life.it)