

CORSO DI DIFESA PERSONALE FEMMINILE

DI COSA SI TRATTA

Non proponiamo un corso di arti marziali ma un sistema basato su un Principio che insegna ad analizzare l'ambiente circostante per prevenire situazioni che possono diventare di difficile gestione.

Sulla strada non ci sono regole.
È importante la preparazione psicologica oltre che atletica ed è fondamentale la strategia.

OBIETTIVI

- Aumento della *capacità di analisi* e valutazione dell'ambiente circostante;
- Aumento della *propria autostima*;
- Aumento del *senso di sicurezza*;
- *Consapevolezza di sé*, del proprio corpo e delle proprie emozioni per raggiungere l'armonia con sé stessi;
- Aumento della propria *elasticità mentale*;
- Miglioramento della *coordinazione* a livello motorio per avere maggiori possibilità di uscita da situazioni difficili.

COM'E' STRUTTURATO

- 7 incontri da 90 minuti l'uno, di attività pratica di difesa personale con maestri esperti ed altamente qualificati;

- 3 serate di incontri tematici:

1° Sera – *Emozioni* – cosa sono e come gestirle;

2° Sera – *Gestione delle emergenze* – Droghe e sostanze alteranti;

3° Sera – *Cosa dice la legge* – confronto con un legale.

DOVE E QUANDO

I corsi inizieranno **ciclicamente** a partire dal **27 settembre 2010** presso:

- **Palestra Why Not Fitness** - Strada per Cognento, 200 - 41126 Modena - lunedì o mercoledì dalle 20.30 alle 22.00

- **Polisportiva San Faustino** - Via Wiligelmo, 72 - 41124 Modena - Martedì dalle 18.30 alle 20.00

- **Polisportiva Madonna** - Via Don Pasquino Fiorenzi, 135 - 41123 Modena - giovedì o venerdì dalle 19.00 alle 20.30

- **Palestra scuola elementare Edmondo De Amicis** - Viale Martiri, 61 - 41026 Pavullo nel Frignano (MO)

I corsi partiranno al raggiungimento del numero minimo di 10 iscritti per singolo corso, con un massimo di 15.

Chi fosse poi interessato a continuare, potrà iscriversi ai corsi annuali.

ISCRIZIONI E ULTERIORI INFORMAZIONI

A.C.R.S.D 360 LIFE

www.360life.it

info@360life.it

Elisa Guerzoni: 348-8731476

Marco Vandelli: 393-9984934

DIFESA PERSONALE

