

corso
di **autodifesa** femminile

gratuito

Sistema Difesa Femminile

un metodo di autodifesa pensato su misura per le donne.

Lo scopo del progetto (senza scopo di lucro) è di diffondere la cultura dell'autodifesa "al femminile".

Il **Sistema Difesa Femminile** insegna a non aggredire mai per prime, ad **evitare lo scontro fisico** il più possibile. Solamente nel caso di estrema necessità, bisogna agire con **rapidità ed efficacia** in maniera automatica.

Durante gli incontri vengono affrontati temi generali (la gestione del conflitto, l'equilibrio, la percezione di sé nello spazio, le "distanze di sicurezza") e temi specifici (la corretta "postura di guardia", i movimenti degli arti inferiori e superiori), accompagnati da una fase di riscaldamento e di esercitazione pratica.

Che cosa è: è un metodo per migliorare sicurezza e consapevolezza del proprio corpo, acquisire coordinazione ed equilibrio psicofisico.

Che cosa NON è: NON è allenamento all'aggressività, nè esaltazione o stimolo alla violenza e/o prevaricazione. NON è allenamento a contatto pieno, KO, o simili.

Obiettivi: aumentare l'autostima e acquisire consapevolezza dei propri limiti e delle proprie possibilità, anche mettendosi alla prova in situazioni nuove e diverse dall'ordinario. Aumentare la concentrazione, l'equilibrio e la coordinazione.

A chi si rivolge: il corso è per **SOLE DONNE** (sportive e non).

Perché farlo? Per acquisire sicurezza e maggiore familiarità col proprio corpo.

Attrezzatura / Vestiti: Maglietta, pantaloni della tuta, scarpe da tennis.

Per informazioni e adesioni:

Flavio Moreschi - **cell.** 338 95 09 180

e-mail: sistemadifesaafemminile@gmail.com

sito internet: www.sistemadifesaafemminile.it

Tutti gli incontri sono
COMPLETAMENTE GRATUITI.