

seminari gratuiti
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 i seminari verranno 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), con **esercitazione pratica**.

Che cosa è: è un sistema di autodifesa per aumentare sicurezza e consapevolezza del proprio corpo, 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.

A chi si rivolge: i seminari sono aperti a **TUTTE LE DONNE (sportive e non), ad ESCLUSIVA partecipazione FEMMINILE.**

Attrezzatura / Vestiti: Maglietta, pantaloni della tuta, scarpe da tennis e bottiglietta d'acqua.

I seminari si svolgeranno in 3 incontri domenicali:

**Domenica 10 marzo - 17 marzo - 24 marzo
dalle 14.30 alle 18.00**

Per informazioni e iscrizione: Flavio Moreschi - cell. 338 95 09 180

sito internet: www.sistemadifesaferminile.it

e-mail: sistemadifesaferminile@gmail.com

 www.twitter.com/DifesaFemminile

 www.facebook.com/SistemaDifesaFemminile

Codigoro (FE)

**presso Palestra Centro Studi
in Viale della Resistenza, 3**

(all'ingresso vicino alla piscina comunale
proseguire sempre diritto fino alla palestra)

In collaborazione con il
Comune di Codigoro

