

corso gratuito
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 il corso 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**.

A chi si rivolge:

il corso è aperto a **TUTTE LE DONNE** (sportive e non), ad **ESCLUSIVA** partecipazione **FEMMINILE**.

Come partecipare:

E' possibile partecipare al corso previo iscrizione e presentandosi in maglietta, pantaloni della tuta e scarpe da tennis.

PRESENTAZIONE CORSO

SABATO 27 SETTEMBRE dalle 16.00 alle 17.30

IL CORSO SI SVOLGERA' IN 7 LEZIONI:

Sabato 4, 11 e 25 ottobre dalle 16.30 alle 18.00

Domenica 9, 16 e 23 novembre dalle 14.30 alle 16.00

IN OCCASIONE DELLA

GIORNATA MONDIALE CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

CONCLUSIONE DEL CORSO

DOMENICA 30 NOVEMBRE CON SEMINARIO APPROFONDITO

DALLE 15.00 ALLE 18.00

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Flavio Moreschi

cell. 338 95 09 180

sito internet: www.sistemadifesaferminile.it

e-mail: sistemadifesaferminile@gmail.com

 facebook.com/SistemaDifesaFemminile

 twitter.com/DifesaFemminile

In collaborazione con:

Polisportiva Doro

Via G. Franceschini, 9

Tel. 0532 55535

www.poldoro.it

poldoro@poldoro.it