



COMUNE DI
PASIAN DI PRATO



STATION FITNESS
STOP YOUR MIND MOVE YOUR BODY



ASD - Associazione No Profit

Corso formativo, didattico di base per autoDifesa Donna Gratuito

INIZIATIVA REALIZZATA CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI PASIAN DI PRATO

STOP

Il corso si svilupperà su 4 lezioni, e sarà basato sull'acquisizione di tecniche di base:

- prevenzione fisica;
- prevenzione verbale;
- difesa fisica.

Non si tratta di un corso di antiaggressione femminile in cui siano richiesta particolari prestazioni fisiche e doti tecniche, bensì un primo approccio alle tecniche fondamentali utili in varie situazioni e che già conosciamo, perché impiegate nella vita quotidiano di ogni giorno.

Il "minicorso" fornisce comunque le conoscenze di base per cavarsela in situazioni critiche potenzialmente ed accadibili, sviluppando e gestendo la paura e le proprie emozioni per essere pronti ad agire senza indugio.

Programma del corso:

- Prevenzione
- Gestire le emozioni
- Conoscere le proprie capacità fisiche
- Difesa fisica

Il corso è gratuito e si terrà presso la ASD Station Fitness via Campofornido 127/9 Passignano di Prato dopo il passaggio a livello, ogni venerdì, ed inizierà venerdì 05/06, mentre terminerà venerdì 26/06.

Diventa nostro socio! Potrai partecipare ai nostri corsi per sapere come gestire le proprie paure ed emozioni e prevenire agire, difendersi senza subire violenza

L'ingresso nelle strutture dell'Associazione e le attività sono riservato ai soci e tesserati CSEN



Insegnante M° Claudio Battistoni

per info 0432.691583