



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

INIZIATIVA REALIZZATA CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI PASIAN DI PRATO

STOP

Il corso si svilupperà su 10 lezioni, e sarà basato sull'acquisizione di tecniche di base:

- Gestione dell'emozione
- Prevenzione fisica;
- Prevenzione verbale;
- Difesa fisica
- La legislazione attuale.

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 magari 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
- Conoscere la legislazione vigente

Il corso si terrà presso la ASD Station Fitness via Campoformido 127/9 Passignano del Tuerno dopo il passaggio a Livorno, ogni venerdì, ed inizierà venerdì 06/05, mentre terminerà venerdì 08/07.

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 e Roberto Monetti per info 0432.691583



“Non soggetto alla tassa di affissione art 5 del D.Lgs 507/93, in quanto attività istituzionale”