



UNA PER TUTTE

CORSO DI DIFESA PERSONALE FEMMINILE



Rivolto a tutte le donne di età compresa tra i 18 e i 70 anni, il corso vuole valorizzare gli aspetti mentali e fisici che occorrono per un'efficace difesa da minacce in strada, in ambiente domestico o sociale/scolastico.

In un percorso di conoscenza del sé e delle proprie capacità, si approfondiscono tecniche di difesa, percossa a mano nuda e non, corpo a corpo e strategie di fuga e inibizione della minaccia; mindsetting conservativo, linguaggio e prossemica in caso di pericolo; controllo della respirazione e dello stress in situazioni a rischio.



CORSO DI DIFESA PERSONALE FEMMINILE

QUANDO:

Lezione di prova e presentazione del corso gratuita GIOVEDÌ 16 Marzo 2023 ore 19.00
Lezioni successive ogni Giovedì dalle 19.00 alle 20.00

DOVE:

Presso le sale "Karate" della sede di Via Beato Angelico 2

COSTI:

Pacchetto da 10 lezioni costo 150€
Sconto del 10% per chi è già iscritto in Pro Patria e per i famigliari degli iscritti.

ISTRUTTORE: Alex Pietrogiacomi: Cintura nera (quinto dan, Shotokan Ryu) e tecnico FIJLKAM;
Pratica la disciplina marziale dal 1985.

Specializzato, come insegnante e agonista, nel combattimento è docente di comunicazione, scrittore e giornalista.

I suoi studi lo hanno portato ad apprendere tecniche di lotta a terra, corpo a corpo, a mani nude, pugilato, uso di armi bianche e bastoni.

INFO E PRENOTAZIONI:

Mandaci una mail a info@propatria1883.it indicandoci nome, cognome, data di nascita e recapito telefonico.

Il corso è a numero limitato e partirà con un minimo di 4 partecipanti.

S.G. PRO PATRIA 1883
Tel. 02 70123080
www.propatria1883.it