

Donna *In*Difesa

CORSO DI DIFESA PERSONALE

PENSATO PER LE DONNE.
RISERVATO ALLE DONNE.



L'Associazione Yanagi propone un progetto interamente dedicato al tema della **difesa personale femminile**.

Si tratta di un **percorso formativo** durante il quale si apprenderanno le modalità per prevenire situazioni di pericolo e gestirle con una risposta fisica semplice ed efficace, al fine di neutralizzare o mandare a vuoto una eventuale aggressione.

Le tecniche illustrate durante le lezioni sono concepite per poter essere studiate con facilità, **indipendentemente dall'età** e dalle condizioni fisiche delle allieve, applicando principi di Aikido, Judo e Ju-Jitsu.

Il corso è strutturato in **incontri pratici** - tenuti da un istruttore qualificato - e **teorici** - con l'intervento di un avvocato e una psicologa esperte in tematiche di violenza di genere - che aiuteranno le partecipanti a **migliorare la relazione col proprio corpo**, prendendo coscienza delle condizioni psicofisiche e lavorando sul loro potenziamento, **aumentare l'autostima e arricchire la conoscenza dei propri diritti**.

Le lezioni hanno luogo presso la Scuola Elementare di Casal Monastero

il martedì e il giovedì dalle 17:30 alle 18:30

Per informazioni: *A.S.D. Yanagi*

 348.720.62.72 -  info@yanagi-doj.it