

Donna InDifesa

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** volto all'apprendimento di modalità adatte a prevenire situazioni di pericolo e, se necessario, a 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 acquisite con facilità, **indipendentemente dall'età** e dalle condizioni fisiche delle allieve, applicando i principi dell'Aikido, del Judo e del Ju-Jitsu.

Nel corso degli **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 - le allieve potranno **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**.

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

 348.720.62.72 -  info@yanagi-doj.it