

CORSO di Autodifesa Personale

a cura dell' **A.S.D. CENTRO STUDI ARTI MARZIALI TRADIZIONALI** di Padova

Obiettivo Generale

Incrementare nelle donne la consapevolezza del loro potenziale difensivo. Fornire gli elementi per una crescita psicofisica completa sia da un punto di vista fisico che intellettuale, emotivo ed istintivo.

Obiettivi specifici

- Preparazione motoria e psicologica alla difesa personale.
- Conoscenza di qualche tecnica marziale che possa aumentare la fiducia nelle proprie capacità fisiche e mentali, prendendo coscienza del proprio corpo e dei propri limiti.
- Aspetti psicologici della difesa personale. La relazione tra aggressore e aggredito.
- Lavorare su specifiche tecniche di difesa da prese o eventuali situazioni di aggressione..

CALENDARIO degli Incontri

12 – 19 – 26 (da modificare) marzo, 2 – 16 – 30 aprile, 7 – 14 – 21 – 28 maggio.

dalle ore 19:15 alle ore 20:30

presso il Collegio Universitario "Marianum"

Costo

€ 20,00 da versare al momento dell'iscrizione (in portineria)

Le iscrizioni sono aperte fino al 7 marzo