

PER SENTIRTI PIU' SICURA

Con il Patrocinio della Provincia di Milano



Provincia
di Milano

CORSO DI ANTIAGGRESSIONE FEMMINILE METODO "DIFESA DONNA®"

Studiato per le Donne
Riservato alle Donne

Si tratta di un corso innovativo rivolto esclusivamente alle donne, in cui viene insegnato ad affrontare e gestire, psicologicamente e fisicamente, una situazione di pericolo. Affronterai un programma che, secondo gli alti standard dei corsi negli USA, è organizzato per creare una vera e propria "mentalità difensiva" a 360 gradi: prevenzione, difesa verbale e difesa fisica, sia in piedi che a terra.

La prima "arma" che apprendi è un comportamento difensivo per prevenire le situazioni di pericolo. L'ultima barriera che impari a frapporre tra te e l'aggressore è una risposta fisica semplice ed efficace.

Non è un corso di arti marziali né di preparazione atletica. Le tecniche insegnate sono concepite per poter essere imparate subito, indipendentemente dall'età e dalle condizioni fisiche. Ti verrà mostrato anche l'utilizzo di armi occasionali (penna, chiave, ombrello, pepper-spray). Tutte le tecniche imparate vengono poi messe in pratica durante delle simulazioni di aggressione sotto effetto adrenalinico utilizzando adeguate protezioni.

**DIFENDERSI
E' UN
DIRITTO
DI TUTTE LE
DONNE**

LUNEDI' 6
FEBBRAIO
2012

Più consapevole

Workshop gratuito per tutte le Donne. Con il Patrocinio della Provincia di Milano.

Orario: dalle 16.30 alle 18.00.

A numero chiuso.

Prenotazioni:
02.26.26.52.46
(Lun-Ven 18.00-22.00)

LUNEDI' 27
FEBBRAIO
2012

Corso di 14 lezioni, il lunedì sera.

Orario: lunedì, dalle 20.00 alle 21.00.

Oppure

25-26
FEBBRAIO e
3-4 MARZO
2012

Corso Full-Immersion della durata di 2 week-end.

Orario: Sabato dalle 15.00 alle 19.00,
Domenica dalle 10.00 alle 13.00.



Per informazioni ed iscrizioni:

Sede centrale Difesa Donna c/o Scuola di Arti marziali e Antiaggressione femminile BONO ACADEMY Asd
Complesso aziendale di Via Mazzini, 33
Sesto San Giovanni (MI) MM Sesto 1° Maggio F.S.
Parcheggio privato gratuito

Tel. 02.26.26.52.46 (Lun-Ven 18.00-22.00)

Cell. 339.30.50.889 oppure 339.89.55.650

Mail info@difesadonna.it - info@bonoacademy.it

DIFESADONNA.IT La violenza sulle donne non ha scuse