



Il Tavolo provinciale di coordinamento **DONNE IN RETE**

invita le donne a partecipare al corso

URBAN SELF DEFENCE

La difesa personale al femminile



*Chi è il vero "nemico"? Perché mi comporto così?
Quali sono i miei punti di forza? Quali le mie debolezze?*

Ben lontano da un semplice corso di difesa personale, finalizzato all'insegnamento di schematiche tecniche da utilizzare per atterrare l'aggressore, **l'Urban Self Defence** è uno speciale corso che aiuta le donne ad essere più sicure di se stesse e ad affrontare tutte quelle spiacevoli situazioni critiche che esigono un tempestivo piano di emergenza e una pronta reazione: dagli attacchi verbali alle molestie fino alle vere e proprie aggressioni.

Conducono

Hassan Raoui e Laura Meucci
5° DAN AIKIDO



Inizio del corso: 21 novembre 2011
Conclusione del corso: gennaio 2012

8 lezioni da un'ora ciascuna
il lunedì dalle ore 18 alle 19

presso **l'Associazione ANANDA**
Via Angelo Maj, 10/i - Bergamo

Costo complessivo: € 10,00

Per informazioni ed iscrizioni:

Associazione La mimosa tel. 348 4775193

Aderiscono a DONNE IN RETE

