



## CORSO DI DIFESA PERSONALE FEMMINILE

<b>Ore</b>	50
<b>Sede</b>	Via Piermanni, 3/B - Montecassiano (MC)
<b>Orari</b>	Da definire con gli allievi
<b>Prezzo</b>	€ 100
<b>Obiettivi</b>	Corso innovativo finalizzato ad apprendere come <b>affrontare e gestire, psicologicamente e fisicamente, una situazione di pericolo.</b>
<b>Destinatari</b>	Donne maggiorenni
<b>Contenuti</b>	Si affronterà un programma organizzato per creare una vera e propria “mentalità difensiva” a 360 gradi: <b>prevenzione, difesa verbale e difesa fisica, sia in piedi che a terra.</b> La prima “arma” che si apprende è un comportamento difensivo per prevenire le situazioni di pericolo. L’ultima barriera che si impara a frapporre tra se stessi 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. 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.
<b>Note</b>	Il corso sarà attivato con minimo 10 partecipanti.
<b>Collaborazione</b>	In collaborazione con un'associazione di Volontariato Onlus: <b>Angel Ranger</b> - Contrada Moglie, 2 - Montelupone (MC) – 347/8627999 – <a href="http://www.angelranger.it">www.angelranger.it</a>

### FUTURE CONSULTING

Via Piermanni, 3/B – 62010 Montecassiano (MC)

Tel./Fax 0733/290433 – Tel. 0733/290379 – Mob. 366/9295117

Mail: [info@futureconsulting.it](mailto:info@futureconsulting.it)

Sito web: [www.futureconsulting.it](http://www.futureconsulting.it) – Facebook: /futureconsultingservizi