Associazione Arti Cultura e Sport Orientali
20034 Giussano
C.F. 91117980150
www.federazioneitalianamuaythai.com
AACSO@hotmail.it

CITTÀ DI GIUSSANO

FIMT Federazione Italiana Muay Thai

L'ASSOCIAZIONE AACSO, CON IL PATROCINIO DEL COMUNE DI GIUSSANO

ORGANIZZA

CORSO DI DIFESA PERSONALE

"NELLA SEMPLICITÀ RISIEDE L'EFFICACIA"

CIÒ CHE SI PROPONE QUINDI È UN SISTEMA DI DIFESA PERSONALE, FISICA E PSICOLOGICA, ADATTO A TUTTI QUELLI CHE VOGLIONO IMPARARE A DIFENDERSI DAI PREPOTENTI, CHE SONO ALLA RICERCA DI UNO STRUMENTO SEMPLICE ED EFFICACE PER CREARE UN PROPRIO SISTEMA DI DIFESA PERSONALE, CONSOLIDANDO E RINFRANCANDO LA FIDUCIA IN SE STESSI, ANCHE A CHI (UOMO O DONNA) NON HA PIÙ "IL FISICO", "L'ETÀ" OPPURE NON HA MAI PRATICATO ARTI MARZIALI.

ELEMENTI DI PSICOLOGIA DEL CONFRONTO, ETOLOGIA E PROSSEMICA COMPLETANO ED ARRICCHISCONO IL PROGRAMMA.

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso garantirà la massima serietà dei docenti e il rispetto della privacy di tutte le partecipanti. Il corso vedrà l'alternarsi di fasi pratiche e teoriche, durante le quali con le allieve si analizzeranno e discuteranno le dispense distribuite durante le lezioni.

DURATA: n. 7 lezioni da tenersi la domenica mattina con inizio domenica **23 gennaio 2011 ore 8.30 presso la palestra delle scuole elementari di Via Alessandria, Giussano**
n. 2 incontri – conferenze con lo psicologo
Prima sessione: gennaio – marzo Seconda sessione: aprile – giugno
n. 1 giornata dimostrativa/simulazione di chiusura del corso

COSTO: 60 euro

NUMERO MASSIMO DI PARTECIPANTI: 15 -20 iscritti

INFORMAZIONI E SEGRETERIA: Associazione AACSO, Giussano, Tel. 3389656354/3930039383 – www.federazioneitalianamuaythai.com