



Comune di Castello d'Argile



NELL'AMBITO DEL VI° CORSO DI DIFESA PERSONALE FEMMINILE 2019

Organizzato dal Comune di Castello d'Argile e
l'A.S.D. C.S.R. JU JITSU ARGILE 1983

LUNEDÌ 04 FEBBRAIO 2019 ore 21,15
presso la palestra della scuola primaria di Castello d'Argile
"L'isola di Marcello" – Ingresso Via Matteotti N° 28

SERATA SPECIALE DI:

AUTODIFESA EMOTIVA

Vinci la paura, stop alla violenza

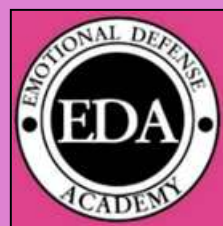
Impara ad allenare le tue emozioni

Con

la Dott.ssa PIERA VITALI, Esperta in Sociologia dell'Emergenza

ed il maestro DAVIDE CASTELLANI, cintura nera 5'dan di Ju jitsu

La preparazione emotiva è fondamentale per affrontare qualsiasi conflitto: se la mente non è pronta, difficilmente si riesce ad utilizzare il proprio patrimonio fisico.



Serata aperta a tutte le donne, anche non iscritte al corso di difesa personale