



AUTODIFESA

Corso per governare le emozioni e gestire le situazioni d'emergenza

PARTENZA GIOVEDI' 28 MARZO ALLE ORE 20.00

MARTEDI' E GIOVEDI' DALLE 20.00 ALLE 21.30

VIA FORNACE, 60, MARANELLO PRESSO CENTRO POLISPORTIVO

OBIETTIVI

L'obiettivo del corso è di aumentare la capacità di analisi e valutazione dell'ambiente circostante, il senso di sicurezza, la consapevolezza di sé, del proprio corpo, delle proprie emozioni e migliorare la coordinazione a livello motorio per avere maggiori possibilità di difendersi e uscire da situazioni difficili.

CONTENUTI

- Emozioni, cosa sono e come gestirle
- Come gestire una situazione di emergenza
- Cosa dice la legge
- Attività pratica di difesa personale da strada

GRATUITO

Gratuito per i dipendenti di aziende in regola con i versamenti all'Ente Bilaterale Ebitermo

INFO E ISCRIZIONI

Telefono: Fiorenza Limberti 0597364681

Flavio Capizzi 0597364350

E-mail: fiorenza.limberti@confcommerciomodena.it
marketing@confcommerciomodena.it

DOCENTE

Marco Vandelli
Fondatore di 360 life

