



Dojo Ken Yu Shin

propone un corso di

DIFESA PERSONALE



la finalità di questo corso è quella di offrire strumenti che aiutino a sviluppare la sicurezza di sé per rendere efficaci alcuni meccanismi di autodifesa nel caso ci si trovi a dover affrontare situazioni spiacevoli; il corso offre l'opportunità di sperimentare, in ambiente protetto, la difesa personale, e offre suggerimenti su come individuare le situazioni di rischio, e quali comportamenti mettere in atto in tali situazioni.

Occorre solo una tuta, scarpe da ginnastica, e tanta voglia di mettersi in gioco.

IL CORSO VIENE COSTITUITO CON UN NUMERO MINIMO DI 6 ADESIONI

Durata del corso: 10 lezioni
ogni giovedì dalle 19,30 alle 21,00



Dojo Ken Yu Shin

Via Mantova, 34 – 10153 TORINO –

Tel. 328 30 71 411

info@dojokenyushin.it

www.dojokenyushin.it