

# **DIECI PASSI DI DONNA**

**DIFESA PERSONALE FEMMINILE**

**RESPIRO**

**SENSI**

**CONTATTO**

**SENTIRSI SICURE**

**NO**

**CHIEDERE AIUTO**

**CONSAPEVOLEZZA**

**ASCOLTO DEL CORPO**

**GESTIONE DELLE EMOZIONI**

**Incontro di presentazione 27 febbraio ore 19.30**

Primo incontro:

**5 MARZO 2024**



**OGNI MARTEDI DALLE 19.30 ALLE 21.00**

**un percorso di 10 incontri dedicati alla ricerca delle proprie risorse personali e alle TECNICHE DI AUTODIFESA**

**conoscere il proprio corpo attraverso il movimento, il respiro, i sensi e imparare tecniche di difesa personale per muoversi in un modo più sicuro nel mondo.**

Presso: Scuola Giacosa, palestra, Via Parma, 48, 10153 Torino TO  
per info e iscrizioni:

**M° PIERO VILLAVERDE - SHIHAN VII DAN AIKIDO 328/3071411**

**ELISA PRATURLON - GESTALT BODYWORK COUNSELOR 345/2435583**