

corsodIFESA PERSONALE FEMMINILE SEREGNO



Luogo

Lombardia, Seregno

<https://www.annunciici.it/x-35644-z>



corso DIFESA PERSONALE FEMMINILE SEREGNO BLITZ SYSTEM DIFESA DONNA sistema di autodifesa e combattimento lampo urbano per le donne Questo sistema è stato testato in reali situazioni di pericolo ed è per questo che possiamo parlare di notevole efficacia nel nostro centro si lavora su 4 livelli: Fisico - Tecnico - Mentale - Emotivo. Questo è un addestramento unico a 360. Il sistema ti permette di conquistare forza e fiducia. Usando quello che già possiedi: il tuo corpo e la tua mente. E ti fa ritrovare le naturali capacità fisiche e percettive che la vita moderna imprigiona sempre di più. Questo sistema si chiama " Blitz system - autodifesa lampo " nasce come corso di Difesa Personale, ma fa molto di più: libera le tensioni del corpo e migliora la postura, apre la mente per gestire la realtà in modo strategico e vincente, aumenta l'autostima e ti in Seregno (MB)

