

# CORSO ANTIBULLISMO E DIFESA PERSONALE PER RAGAZZI 7 A 12 ANNI



Luogo **Lombardia, Binago**  
<https://www.annunci.it/x-362993-z>

Corso ANTIBULLISMO E DIFESA PERSONALE per ragazzi/e tra 7 e 12 anni. Il corso ha come fine dare ai ragazzi maggior sicurezza e capacità di difesa verbale e fisica (che è sempre l'ultima scelta). Il corso si avvarrà di Istruttore qualificato nella difesa personale che con gli assistenti, insegnerà tecniche e metodi della difesa personale con allenamenti funzionali,

Gli incontri saranno Binago(CO) tutti i Martedì 19.00- 20.30 2023

- Violenza, varie definizioni per mille sfumature di un problema sociale.
- Sentirsi sicuri, l'importanza psicologica di un buon allenamento fisico.
- Le parole dell'autodifesa: ciò che rafforza, ciò che indebolisce.
- I "codici di allerta" interiori, come muoversi per sentirsi psicologicamente sicuri. Alcuni spunti teorici e pratici.
- Sensazioni del corpo: imparare a "sentire" con tutti i sensi; allenare l'intuito.

#antibullismo  
#difesapersonale  
#kravmaga Chiudi



CORSO ANTIBULLISMO E  
DIFESA PERSONALE PER  
RAGAZZI 7 A 12 ANNI

<https://www.annunci.it/x-362993-z>



CORSO ANTIBULLISMO E  
DIFESA PERSONALE PER  
RAGAZZI 7 A 12 ANNI

<https://www.annunci.it/x-362993-z>



CORSO ANTIBULLISMO E  
DIFESA PERSONALE PER  
RAGAZZI 7 A 12 ANNI

<https://www.annunci.it/x-362993-z>



CORSO ANTIBULLISMO E  
DIFESA PERSONALE PER  
RAGAZZI 7 A 12 ANNI

<https://www.annunci.it/x-362993-z>



CORSO ANTIBULLISMO E  
DIFESA PERSONALE PER  
RAGAZZI 7 A 12 ANNI

<https://www.annunci.it/x-362993-z>



CORSO ANTIBULLISMO E  
DIFESA PERSONALE PER  
RAGAZZI 7 A 12 ANNI

<https://www.annunci.it/x-362993-z>



CORSO ANTIBULLISMO E  
DIFESA PERSONALE PER  
RAGAZZI 7 A 12 ANNI

<https://www.annunci.it/x-362993-z>



CORSO ANTIBULLISMO E  
DIFESA PERSONALE PER  
RAGAZZI 7 A 12 ANNI

<https://www.annunci.it/x-362993-z>



CORSO ANTIBULLISMO E  
DIFESA PERSONALE PER  
RAGAZZI 7 A 12 ANNI

<https://www.annunci.it/x-362993-z>



CORSO ANTIBULLISMO E  
DIFESA PERSONALE PER  
RAGAZZI 7 A 12 ANNI

<https://www.annunci.it/x-362993-z>