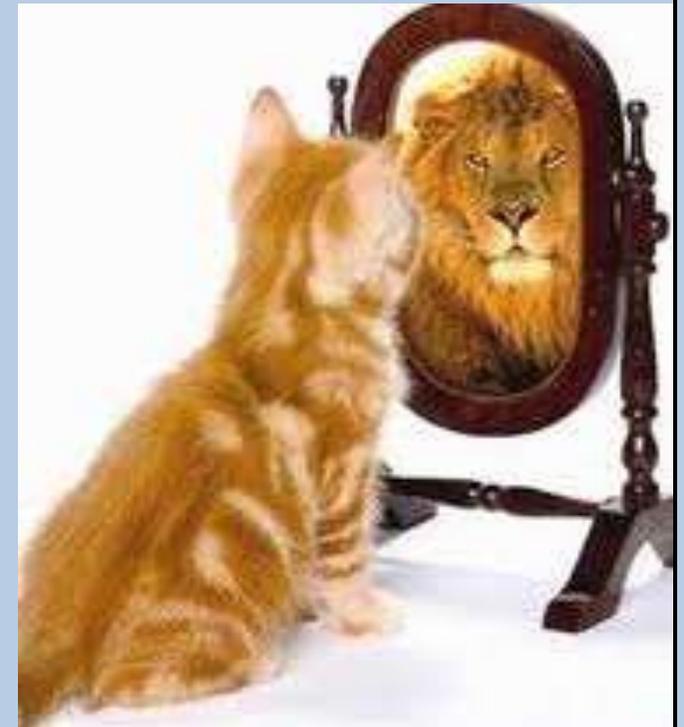


*"Non importa quante volte cadi, ma  
quante volte cadi e ti rialzi."  
Vince Lombardi*



**IO MI DIFENDO  
DA SOLO**

## **CORSO DI DIFESA PERSONALE**

Quando?  
**il MARTEDÌ**  
**ORARIO 19.30-21.00**  
**12 LEZIONI**

Dove?  
**Via Mantova 34 Torino**  
**Dojo Ken Yu Shin**

Con chi?  
**Piero Villaverde**  
**Monica Salvatore**

*Il corso ha la finalità di offrire strumenti per sviluppare l'autostima e l'autoefficacia nell'affrontare situazioni spiacevoli. Riconoscendo e riappropriandosi delle proprie potenzialità impareremo a difenderci non solo in presenza di aggressioni improvvise, ma in tutte le circostanze della vita in cui c'è un sopruso.*

### **Programma del corso:**

- Perché è importante difendersi
- Comportamento verbale e non verbale
- Come esprimere l'aggressività positiva
- Acquisire consapevolezza del proprio corpo
- Il potere della voce: come usarla per difendersi
- Conoscere e proteggere il proprio spazio vitale
- Come chiedere aiuto in caso di emergenza e ottenerlo
- Consigli utili

Le tematiche trattate verranno sperimentate con esercizi pratici e simulazioni di aggressioni.

### **Cosa offriamo:**

- Vedersi in un nuovo ruolo
- Tecniche efficaci per sviluppare l'autostima e l'autoefficacia

- La simulazione di diverse forme di aggressione in un contesto protetto
- Momenti di riflessione e condivisione
- Suggerimenti utili su come comportarsi in situazioni a rischio

### **Cosa chiediamo:**

- Portate una tuta e scarpe da ginnastica
- Tanta voglia di mettersi in gioco!

**Costo: 120,00 € + 10 € tessera associativa annuale**

### **Chi siamo?**

*Pietro Villaverde*

Insegnante di Aikido, VI DAN

Tel. 328 3071411

[pierovillaverde@dojokenyushin.it](mailto:pierovillaverde@dojokenyushin.it)

*Monica Salvatore*

Psicologa

Tel. 340 2205835