



**ASD
FORMAT
FERRARA**



Corsi continui di **Autodifesa** Sviluppa Consapevolezza e Sicurezza

Il corso si propone di fornire strumenti per **riconoscere** e **prevenire** situazioni pericolose, gestendo le emozioni e imparando a comunicare attraverso il corpo.

Affronteremo anche gli aspetti **psicologici** e **legali** dell'autodifesa. L'obiettivo è imparare a resistere alle aggressioni più comuni e sviluppare **soluzioni pratiche**.

Partecipa e scopri come proteggerti in modo consapevole!

Per info e adesioni
mail: judoferrara@gmail.com
Telefono e whatsapp: 339 867 6149

