



ASSOCIAZIONE CULTURALE

CORSO DI DIFESA PERSONALE

Conduce: **Marco Bellino, 5 DAN**

Ore: 10:30 - 17:00 - Sede: Cascina Cà Demaestri 13 - Casalnoceto (AL)

30 Marzo 2025 Prima Lezione:

- La difesa personale istintiva e psicofisica: caratteristiche e vantaggi
- Come acquisire sicurezza e autostima e non presentarti da vittima
- Come tenerti alla larga da situazioni pericolose
- Il linguaggio del corpo nella difesa personale
- I due tipi di aggressori, e come affrontarli con strategie differenti
- Reagisci istintivamente, in modo immediato ed efficace

11 Maggio 2025 Seconda Lezione:

- Assumi una postura assertiva e fisiologica
- La paura nella difesa personale: da nemica ad amica
- Autodifesa psicologica: cogli l'aggressore di sorpresa
- Come imparare a gestire le emozioni, e a tenere a bada quelle distruttive
- Prese collo corpo come liberarsi

8 Giugno 2025 Terza Lezione:

- La visualizzazione che dona sicurezza e serenità
- Come accrescere la velocità di reazione
- Difesa personale e PNL : le ancore, e come usarle per scatenare la tua reazione
- I segreti dell'autodifesa verbale
- Come difenderti da un'aggressione da coltello

13 Luglio 2025 Quarta Lezione:

- Come non perdere il controllo in situazioni estreme
- Difesa personale a terra: come cadere a terra senza farti male
- Come conservare l'equilibrio, fisico e mentale, nella difesa personale e in ogni aspetto della vita
- Trasforma gli oggetti di uso comune in oggetti di difesa
- Usa i vestiti come oggetti di difesa
- Acquisisci scioltezza e flessibilità
- Vinci lo stress, sulla strada e nella vita!
- Come difenderti da un'aggressione da bastone

21 Settembre 2025 Quinta Lezione:

- Come difenderti da aggressioni con armi improprie
- Così intimidisci gli avversari con stratagemmi psicologici
- Come affrontare avversari multipli
- Usa l'ambiente circostante a tuo vantaggio
- Come, e quando, usare lo spray al peperoncino
- Cosa fare se ti puntano contro una pistola
- Indicazioni finali su come vivere sicuri, con serenità e consapevolezza

Per info e iscrizioni: info@associazionetelos.it Tel +39 348 2653078
