

Il corso di Difesa Personale è aperto alle persone di tutte le età e grado di preparazione atletica, sia uomini che donne. In questo corso si impareranno **tecniche pratiche, facili ed efficaci** in modo che ognuno abbia la possibilità di acquistare maggior fiducia nelle proprie capacità. Nella vita tutti hanno la possibilità di

**sentirsi sicuri di sé**

, agili, fisicamente in forma e psicologicamente capaci di sentirsi a proprio agio in ogni situazione.

Tutta la pratica sarà accompagnata da informazioni teoriche che possono essere usate nella vita di ogni giorno in modo da renderla migliore. Quello che cambierà non è il mondo circostante, **ma la sicurezza della persona e il suo modo di reagire** nelle varie sfide che la vita ci offre.