



PER ESSERE TRANQUILLI

PRE-OCCUPARSI

incontri gratuiti di autodifesa

Associazione Metis en Ergo propone sei incontri gratuiti di introduzione all'autodifesa

Q1

CENTRO STORICO

COMITATO DI QUARTIERE SAN NICCOLO'



ENTE
CASSA DI RISPARMIO
DI FIRENZE

180^{anni}

**Palestra San Niccolò,
via San Miniato 6**

Incontri 2009

24-25-31 ottobre

1-8-9 novembre

Sei incontri gratuiti di introduzione all'autodifesa. Gli incontri avranno come finalità l'apprendimento di alcune conoscenze, tecniche e strategiche, utili a potenziare le capacità individuali di attenzione e di protezione della propria persona. Particolare considerazione sarà dedicata:

- allo studio della respirazione come strumento per dominare l'ansia e il senso di panico nei momenti difficili
- allo studio del potenziamento della capacità di ciascuno di prevedere i pericoli e di evitare situazioni aggressive e di scontro
- allo studio dei concetti di attenzione e reazione al pericolo

Info:

Lunedì, Mercoledì, Venerdì

ore 9.30 – 11.30,

tel. 055-2342424

cel. 3492651606

orari:

sabato ore 15.00 – 17.00

domenica ore 10.00 – 12.00