

Este, al via corso gratuito di difesa personale per le donne

✘ **ESTE.** L'associazione Kodokan Judo Este organizza anche quest'anno un **corso gratuito di difesa personale** dedicato al mondo femminile. L'iniziativa si articola in otto lezioni con cadenza settimanale che partiranno lunedì 5 febbraio alle 21,15 e si svolgeranno **presso la palestra Ghilardi**, in via Principe Umberto. L'orario di svolgimento sarà poi compreso tra le 21,00 e le 22,30. Ogni lezione, suddivisa in una prima parte di ginnastica a corpo libero, una parte teorica e una parte pratica, è tenuta da **personale tecnico abilitato**.

Il corso è finalizzato all'acquisizione delle **tecniche di base** per una prima efficace azione di difesa personale, allenando le partecipanti ad affrontare e gestire sia psicologicamente che fisicamente le situazioni di eventuale pericolo tramite **la prevenzione e la reazione**. L'obiettivo è quello di contribuire a formare una propria "mentalità difensiva" grazie a maggior consapevolezza, autostima, determinazione e **controllo dell'emotività**.