



Bushidokai ShinGiTai

Scuola di Arti Marziali, Benessere,
Cultura e Difesa femminile



Seminari full-immersion
Livello base, intermedio e avanzato

Sabato ore 14.30-18.30
Domenica ore 9.00-12.00

INFO: 333-2321647 - info@bsgt.it

www.BSGT.it

www.difesadonna.it

PER-CORSI a NUMERO CHIUSO*
Rivolti a sole DONNE MAGGIORENNI

***minimo 3 massimo 5 partecipanti**

ANTIAGGRESSIONE FEMMINILE METODO DIFESA DONNA®

Si tratta di un per-corso appositamente ideato per le **motivazioni che spingono una donna** ad apprendere nozioni di autodifesa.

In questo metodo le donne non provano tra di loro le tecniche insegnate, ma sempre con gli istruttori o loro assistenti. Questi indosseranno apposite protezioni, per **simulare aggressioni sotto il maggior effetto adrenalinico.**

Tale prerogativa è di estrema importanza affinché **tu possa imparare a difenderti** da un avversario superiore in altezza, peso, forza fisica e senza dover controllare i colpi!

Le **tecniche** che ti vengono insegnate sono **semplici ed efficaci**, perché tengono conto del fatto che la maggior parte delle donne iscritte non ha **alcuna esperienza nelle arti marziali e possono avere dei limiti fisici** dovuti all'età o alla carenza di allenamento.

Le tecniche vengono testate dalle allieve, sotto stress fisico e psicologico, durante varie simulazioni di aggressione che si avvicinano il più possibile a una reale situazione in strada, in un sottopassaggio, alla fermata del bus, ecc.

Il corso completo prevede la partecipazione a tre seminari articolati in tre week-end (uno per ogni livello, base, intermedio e avanzato).

Nel corso seguirai un programma innovativo che include:

- **Difesa fisica in piedi** (livello base)
- **Difesa fisica a terra** (livello intermedio)
- **Difesa da più aggressori e nozioni base di difesa da armi** (livello avanzato)

Ti insegnamo a tenere un comportamento preventivo e difensivo adeguato: l'ultima barriera è una risposta fisica semplice ed efficace (workshop e seminario livello base).

Viene posta grande attenzione a una delle situazioni più difficili, quella di trovarsi a terra con l'aggressore: avrai tutti gli strumenti per superarla (livello intermedio e avanzato)

Ti insegnamo **come utilizzare qualsiasi "arma improvvisata"** (chiavi, un bastone, l'ombrello, un giornale arrotolato), come puoi affrontare **una minaccia da coltello e come gestire una situazione contro più aggressori** (solo nel livello avanzato).

Il metodo Difesa Donna® è sarà un passo importante nella tua vita perché accrescerà il tuo **livello di autostima** e troverai molta consapevolezza, superando limiti mentali quali: **"tanto a me non capiterà mai..."** o **"non sono in grado, non ce la faccio !"**

Non è un corso di arti marziali

Dedica tempo alla tua sicurezza!

COSA STAI ASPETTANDO?

Per essere più consapevole e sicura