



Bushidokai ShinGiTai

Scuola di Arti Marziali, Autodifesa,  
Benessere e Cultura Orientale



Seminari full-immersion  
livello BASE e AVANZATO

**Sabato: ore 15.30 - 19.00**

**Domenica: ore 9.00 - 12.00**

Per informazioni e iscrizioni:  
333-2321647 - info@bsgt.it

Istruttori Nazionali Qualificati  
Metodo Difesa Donna ®

[www.difesadonna.it](http://www.difesadonna.it)

**CORSI a NUMERO CHIUSO rivolti  
solo a DONNE MAGGIORI di 13 ANNI**

## ANTIAGGRESSIONE FEMMINILE METODO "DIFESA DONNA" ®

Si tratta di un corso appositamente ideato per tener conto delle **motivazioni che spingono una donna** a frequentare lezioni di difesa.

Nel nostro metodo le donne non provano tra di loro le tecniche insegnate, ma sempre con gli istruttori o loro assistenti.

Questi indosseranno alcune protezioni, per **simulare un'aggressione sotto il maggior effetto adrenalinico.**

Tale prerogativa è di estrema importanza perchè **devi imparare a difenderti** da un avversario superiore in altezza, peso, forza fisica e, soprattutto, 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 **nessuna esperienza di 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 due seminari articolati in alcuni week-end (in totale due per il livello base, più altri due per l'eventuale livello avanzato).

Nel corso segui un programma innovativo che include:

- **Prevenzione**
- **Difesa verbale**
- **Difesa fisica**

Ti insegnamo a tenere un comportamento difensivo adeguato: l'ultima barriera è una risposta fisica semplice ed efficace.

Viene posta grande attenzione a una delle situazioni più difficili, quella di trovarsi a terra con l'aggressore: noi ti diamo tutti gli strumenti validi per superarla.

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).

Con il metodo "Difesa donna " sei in grado di portare i primi colpi.

Quest'aspetto è fondamentale perché ti accresce il **livello di autostima** e sei spronata a superare alcuni limiti mentali quali: **"tanto a me non capiterà mai..."** oppure **"non sono in grado, non ce la faccio !"**

**NON È UN CORSO DI  
ARTI MARZIALI**

**COSA STAI  
ASPETTANDO ?**

PER SENTIRTI PIU' SICURA