



**Mike Faraone
Silat**
Efficacia – Salute – Conoscenza

www.mikefaraone.com



**Città di
Busto Arsizio**

Corso Introduttivo di

Anti Aggressione Femminile

Un percorso che illustra come prevenire le situazioni maggiormente a rischio, descrive gli aspetti psicologici ed emotivi del combattimento ed accompagna le allieve alla scoperta delle proprie reali capacità difensive ed offensive attraverso una pratica intensa ma alla portata di tutte, senza limiti di età e condizione fisica.

8 LEZIONI GRATUITE che introducono il delicato tema della aggressione verso la donna, che non vuole fornire false certezze ma rendere invece maggiormente consapevoli delle proprie possibilità in situazioni di rischio.

Programma

Prevenzione

Psicologia ed aspetti emotivi dello scontro

Acquisizione delle capacità tecniche necessarie a colpire i punti vulnerabili dell'aggressore nel modo migliore e più efficace

Analisi delle principali modalità di aggressione:

prese

colpi

lotta al suolo

Allenamento intensivo delle situazioni fondamentali di aggressione / reazione

Pratica situazionale in contesto reale (abiti ordinari, gonna, tacchi, etc)

Introduzione all'uso del Key Defender (spray antiaggressione)

Informazioni

Il corso è **completamente gratuito**, grazie alla partecipazione del Comune di Busto Arsizio

Si terrà a **Busto Arsizio**, c/o Scuole Tommaseo, **Via R. Sanzio**

una volta alla settimana, **il martedì sera dalle 20,00 alle 22,00** nei mesi di maggio e giugno

Informazioni-iscrizioni: **Avv. Davide Mantovan 3393237501 dm@mikefaraone.com**