

Firma la ristorazione Ristopiù Lombardia

SERVICE CENTER RISTOPIÙ
Numero Verde - Ristopiù Lombardia
800.078.844

EVENTO Ristopiù: **Mercoledì 22** Novembre 2017

DIFESA PERSONALE

Risto Donna
RISTOPIÙ PENSA A TE

IMPARA A DIFENDERTI STANDO IN ARMONIA CON IL TUO CORPO E LA TUA MENTE!
L'EVENTO È ORGANIZZATO PER SOLE DONNE IN PREVISIONE DELLA GIORNATA MONDIALE DEL 25 NOVEMBRE CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

LA SALA SARÀ ALLESTITA CON IL TATAMI E LE LEZIONI SARANNO DATE DA YURI
L'EVENTO SI TERRÀ A SCELTA NELLE SEGUENTI FASCE ORARIE, DALLE 9:00 ALLE 11:30 OPPURE DALLE 15:00 ALLE 17:30 E SARÀ COSÌ ORGANIZZATO:

WELCOME COFFE ORE: 9:00 oppure 15:00

1. MEMORIZZARE IL TERRITORIO
2. GESTIONE DELL'EQUILIBRIO SOTTOSTRESS FISICO
3. GESTIONE DELL'EQUILIBRIO DELL'AGGRESSORE
4. IDENTIFICAZIONE DEI PUNTI DEBOLI DELL'AGGRESSORE
5. COME EVITARE DI ESSERE IMMOBILIZZATI
6. UTILIZZO CORRETTO DEI COLPI ARTI SUPERIORI
7. UTILIZZO CORRETTO DEI COLPI ARTI INFERIORI
8. TECNICHE ANTI STUPRO A TERRA
9. SPOSTAMENTO A TERRA PER LA GESTIONE DELL'AGGRESSORE
10. CONTENIMENTO DELL'AGGRESSORE A TERRA
11. LE PRESE
12. GESTIRE L'APPOGGIO AL MURO

BRUNCH ORE 11:30 oppure HAPPY HOUR ORE 17:30

TI ASPETTIAMO!
GRAZIE!