



## **DOVE SI TERRANNO I CORSI**

Le lezioni tecniche verranno effettuate presso la palestra delle scuole elementari di via Alessandria.

Gli incontri – conferenza, invece, si terranno in data e luogo da destinarsi che verranno comunicati per tempo ai corsisti.

## **INFO E SEGRETERIA CORSI**

A.S.D. A.ACSO, Giuszano

CAP. 20034, (MB)

Tel. 338.9656354 - 393.0039383

Sito internet:

[www.federazioneitalianamuaythai.com](http://www.federazioneitalianamuaythai.com)

A.ACSO - Associazione Sportiva dedicata all'insegnamento di Muay Thai (boxe thailandese) e Muay Boran per adulti e bambini, difesa personale ed anti-bullismo.

# **CORSO DI DIFESA PERSONALE**



Promosso dall' **A.S.D. AACSO**  
Con il patrocinio



## **“NELLA SEMPLICITÀ RISIEME L'EFFICACIA”**

L'obiettivo dei seminari è insegnare ad usare la mente ed il corpo nell'applicazione delle tecniche più adatte per salvaguardare la propria incolumità in relazione all'ambiente e alle condizioni in cui si subisce un'aggressione. Si insegnerà ad utilizzare tutte le parti del corpo come arma di difesa, applicando le tecniche più efficaci e adatte alla propria struttura fisica.

Il programma affronterà ogni aspetto della sicurezza. **L'arma numero uno è quella che permette di evitare l'aggressione: la prevenzione.**

**L'allieva imparerà quindi a sviluppare una mentalità difensiva che porterà con sé per tutto il resto della vita.**

**ELEMENTI DI PSICOLOGIA DEL  
CONFRONTO, ETOLOGIA E  
PROSEMICA COMPLETERANNO ED  
ARRICCHIRANNO IL PROGRAMMA.**

## **STRUTTURA DEL CORSO**

Il corso vedrà l'alternarsi di fasi pratiche e teoriche, durante le quali con le allieve si analizzeranno e discuteranno le dispense distribuite durante le lezioni.

Sono previste 7 lezioni tecniche volte all'apprendimento di una mentalità preventiva e difensiva.

E 2 lezioni teoriche con l'ausilio di una psicologa.

## **ORARI DELLE LEZIONI**

Calendario lezioni tecniche:

Inizio corso domenica **17 aprile 2010 ore 8.30.**

Sabato 30 aprile dalle ore 17.00 alle ore 18.30.

Domenica mattina 8 e 22 maggio, 5, 12 e 19 giugno dalle ore 8.30 alle 10.00.

## **ABBIGLIAMENTO**

Per la frequenza del corso è consigliato un abbigliamento pratico, quale tuta/pantaloncini e scarpe da ginnastica.

Si raccomanda inoltre di evitare di indossare: orologi, anelli, orecchini, bracciali, collane e quant'altro possa accidentalmente ferire voi o il vostro compagno.

## **COSTI**

Il costo del corso è di 60 EURO

Comprensivo delle 7 lezioni, degli incontri-conferenza e del materiale didattico.