

## RICONOSCERE I PERICOLI - GESTIRE LE EMERGENZE

### DIFESA PERSONALE - Lezione aperta gratuita

**QUANDO:** *MERCOLEDI' 14 DICEMBRE 2016 ORE 20.00*

**DOVE:** *SPAZIO 29, Via Luigi Einaudi 29 - Moncalieri*

**A cura di FDMK - Formazione Difesa Krav Maga**

La lezione sarà tenuta da un istruttore nazionale dell'associazione e, durante la prova, si apprenderanno delle semplici ma efficaci tecniche antiaggressione da utilizzare in caso di necessità per gestire potenziali situazioni di pericolo, imparare a non temerle e reagire senza lasciarsi sopraffare dalla paura.

Il corso è rivolto ad adulti di entrambi i sessi. Le tecniche potranno essere messe in pratica con facilità da persone che non hanno mai praticato arti marziali.



### PERCHE':

- **x sentirti più sicuro in qualunque situazione**
- **x acquisire maggiore consapevolezza del tuo corpo**
- **x imparare a gestire la paura**
- **x sviluppare la tua autostima**

**PRENOTA IL TUO POSTO** telefonando al 335.75.43.601 o inviando una mail con il tuo nome e numero di telefono a [ellida@spazio29.it](mailto:ellida@spazio29.it). Riceverai conferma in tempi rapidi. Il numero di adesioni è limitato.

FDKM Formazione Difesa Krav Maga è un'associazione sportiva dilettantistica senza scopo di lucro che ha la missione di promuovere e divulgare le tecniche di difesa personale in tutta Italia e all'estero attraverso un modello educativo che insegna il rispetto degli altri con umiltà e tolleranza, ma anche uno strumento efficace contro ogni forma di violenza. Il nostro centro di formazione propone, attraverso lezioni mirate, lo studio delle migliori tecniche di difesa personale e di combattimento con il sistema Krav Maga. I nostri corsi sono diretti da professionisti, istruttori qualificati, operativi, provenienti direttamente da Israele e dal resto del mondo.

Spazio 29, a Moncalieri, è il Business Center che offre soluzioni per ottimizzare tempi, costi ed immagine alla vostra attività. E' la struttura che fornisce a terzi, in modo organizzato, singole scrivanie, uffici arredati, sala riunioni, sala polivalente da 60 mq. e servizio di Domiciliazione. Ambienti accoglienti e confortevoli di cui i clienti potranno disporre secondo le proprie necessità e per il tempo desiderato, ma soprattutto sollevati dalle incombenze che troppo spesso ostacolano il piacere e l'impegno del lavoro.

*"Tra vent'anni non sarete delusi delle cose che avete fatto ma da quelle che non avete fatto. Allora levate l'ancora, abbandonate i porti sicuri, catturate il vento nelle vostre vele. Esplorate. Sognate. Scoprite." Mark Twain*