

Comincia dalla difesa personale il “nuovo corso” di Cna Impresa donna

Pubblicato: Giovedì 11 Gennaio 2018



Inizia il 24 gennaio il corso di difesa personale organizzato dal gruppo Cna Impresa donna.

Il corso, pensato per le imprenditrici ma anche per ogni donna in generale, sarà tenuto, in **CNA Varese**, via Bonini 1, con la collaborazione di **Sporting Palestra e spa Varese**, da **Sabrina Sozzani**, psicologa e psicoterapeuta, insegnante di arti marziali e **Fabio Sozzani** docente e formatore in materia di difesa personale e soluzione delle aggressioni (*entrambi, nella foto in alto*). Il corso, che si svolgerà in tre lezioni, ha un costo contenuto proprio per consentire la partecipazione al maggior numero di persone possibile.

Il Corso affronta il tema della prevenzione imparando ad adottare una efficace difesa verbale come prima barriera nei confronti di potenziali aggressori per poi passare alle tecniche di difesa personale, proporrà quindi non solo esercizi fisici ma anche consigli utili per prevenire ed essere pronte a fronteggiare un'emergenza. Verranno date anche indicazioni pratiche, come ad esempio uscire da un locale in sicurezza o come posizionarsi in un luogo chiuso che non si conosce.

Quella del corso di difesa personale per donne è una delle prime attività messa in campo dalla nuova presidenza di **Cna impresa donna**, che ora è coordinata da **Stefania Cerbini**, di Varese, imprenditrice nel settore della comunicazione. «Si tratta di un corso di formazione e informazione pensato per le giovanissime, per le mamme e per le donne con qualche anno in più – spiega Cerbini – Per tutte quelle,

insomma, che si sentono particolarmente vulnerabili e hanno bisogno di maggiori sicurezze. Ma abbiamo già altre idee: i prossimi punti che il gruppo Impresa Donna affronterà sono gestione del tempo al femminile, e un evento con una nutrizionista per affrontare la pausa pranzo in salute».

Per maggiori informazioni e iscrizioni al corso: Giuliana Alberti 0332.285289

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it