

A Varano Borghi arriva il corso di difesa personale per uomini e donne

Pubblicato: Martedì 14 Novembre 2023



A Varano Borghi arriva il corso di difesa personale, aperto a uomini e donne. Il corso avrà luogo il 18 novembre 2023 dalle ore 09.30 alle 15.30 presso la palestra della scuola secondaria di Varano Borghi in via Alcide De Gasperi 1.

Per Varano Borghi questo è il primo appuntamento organizzato in collaborazione con l'Accademia dello Sport Varesina a.s.d..

«Il progetto – spiega il sindaco Maurizio Volpi -, prevede una giornata per imparare dei particolari principi di difesa e applicarli in caso di pericolo per mettersi in salvo». La partecipazione è gratuita e aperta a tutti, dai 10 anni compiuti in su.

«Oltre alle prove pratiche di tecniche difensive – spiega il sindaco -, verranno insegnate tecniche per controllare la paura e ogni altra emozione, che in caso di un attacco improvviso e violento da parte di un malintenzionato potrebbero paralizzare la vittima; a sottolineare l'importanza di questo aspetto sarà presente la dottoressa Miriam Nipote, Psicologa-Psicoterapeuta».

Al termine della giornata verrà consegnato a tutti un attestato di partecipazione. Ricordiamo che per partecipare serve contattare il numero 329 414 0581.



PROGETTO MI DIFENDO

COMUNE DI VARANO BORGHI IN COLLABORAZIONE CON
L'ACCADEMIA DELLO SPORT VARESINA A.S.D
PRESENTA:

CORSO DI DIFESA PERSONALE METODO ISRAELIANO

**18-11-2023 PALESTRA SCUOLA SECONDARIA
VIA ALCIDE DE GASPERI, 1 VARANO BORGHI
DALLE ORE 9.30 ALLE ORE 15.30**

PER UOMINI E DONNE A PARTIRE DAI 10 ANNI COMPIUTI

CON LA PARTECIPAZIONE DELLA DOTT.SSA MIRIAM NIPOTE "PSICOLOGA"

INFO E PRENOTAZIONI: M. STEFANO GALLUCCI 3294140581

**APERTO A TUTTI
GRATUITO
PREVIA
PRENOTAZIONE**



CON IL PATROCINIO DEL
COMUNE DI VARANO BORGHI

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

