

VareseNews

Al via il nuovo workshop di difesa personale firmato Varese Corsi

Pubblicato: Mercoledì 4 Giugno 2025



La difesa personale non è solo tecnica, è anche consapevolezza, prontezza mentale e fiducia nelle proprie capacità. Con il nuovo “**Workshop di difesa personale israeliana**”, Varese Corsi propone un’esperienza intensa e accessibile a tutti, per avvicinarsi a un metodo efficace, diretto e immediato.

L’appuntamento è per **sabato 7 giugno**, dalle **10:00 alle 12:00**, alla **palestra dell’Hub di Varese Corsi**. A guidare la sessione sarà **Stefano Gallucci**, esperto del settore, pronto a condurre i partecipanti in un percorso pratico e coinvolgente.

Rivolto a tutti i partecipanti dai dieci anni in su, il laboratorio prevede una breve introduzione teorica sui principi della difesa personale, esercitazioni pratiche, tecniche di combattimento ravvicinato e un focus sull’auto protezione, sicurezza, fiducia e riflessi.

Per avere maggiori informazioni e per iscriversi [cliccare qui](#)

di C.F.

