

Corso Gratuito*

Settembre 2024 -Giugno 2025

PATROCINIO
Municipio 4



Scopri il Potere della "Self-Preservation"!

Hai mai pensato a quanto possa essere fondamentale imparare a proteggerti in modo armonioso?

Un corso di *Self-Preservation* non riguarda solo la tua sicurezza fisica, ma apre porte a un mondo di benefici straordinari! Ecco perché dovresti considerarlo seriamente:

1) **Sviluppa Assertività:**

Imparando a difenderti in modo equilibrato, acquisirai una maggiore fiducia in te stesso e la capacità di esprimere le tue esigenze in modo assertivo.

2) **Cresce l'Empatia:**

La *Self-Preservation* implica la comprensione degli altri e delle situazioni, aiutandoti a sviluppare un senso più profondo di empatia e comprensione.

3) **Fiducia in Sé Stessi:**

Sapere che puoi proteggerti in situazioni difficili aumenterà la tua autostima e la tua sicurezza in ogni aspetto della vita.

4) **Allontana il "Freezing":**

Conoscere le tue opzioni di difesa personale riduce la probabilità di "bloccarti" in situazioni di pericolo.

5) **Benefici Infiniti:**

I benefici della *Self-Preservation* si estendono ben oltre la tua capacità di autodifesa. Migliorerai la tua consapevolezza, il tuo benessere mentale e la tua fiducia nelle relazioni interpersonali.



Help For Escape

*A carico dei partecipanti costo iscrizione e assicurazione (30 euro) – **Il Giovedì dalle 19:30**



asd Bunkai Riconosciuta dall'Ente di Promozione Sportiva CSEN Milano

Palestra di Via Monte Piana 11-Presso Plesso Scolastico

corsokravmaga@gmail.com – www.consapevolezze.com – cell.391 1062412