



# **LA “A.S.D.BUDOGYM” ORGANIZZA 1° SEMINARIO DI DIFESA PERSONALE**

**Imparare a difendersi è diventata ormai una necessità, i fatti di cronaca raccontano quotidianamente di aggressioni con metodi brutali ed a volte mortali sia nelle metropoli che nelle piccole città: nessun ambiente pubblico o privato è esente da fatti di questo genere. Lo studio di tecniche di difesa personale per salvaguardare la propria incolumità e dei propri cari è consigliato da tutti i mass media ed è auspicabile che ognuno acquisisca la giusta sensibilità riguardo il problema delle aggressioni e della microcriminalità.**

**L’ A.S.D. BUDOGYM organizza il 1°seminario di difesa personale maschile e femminile.**

**Il seminario è stato studiato e programmato per essere alla portata di tutte le persone che sono alla ricerca di uno strumento semplice ed efficace per creare un proprio sistema di difesa personale, consolidando e rinfrancando la fiducia in se stessi, sviluppando le capacità di analisi ed individuazione del grado di pericolosità e del tipo di intenzioni di uno o più aggressori.**

**L’obbiettivo dei seminari è insegnare ad usare la mente ed il corpo nell’applicazione delle tecniche più adatte per salvaguardare la propria incolumità in relazione all’ambiente e alle condizioni in cui si subisce un’aggressione. Si insegnerà ad utilizzare tutte le parti del corpo come arma di difesa.**

**Al seminario possono iscriversi uomini e donne, praticanti e non, a partire da un minimo di 16 anni di età in poi.**

**Il seminario si terrà a giugno il giorno 7(sabato dalle **15:00 alle 18:00**)  
e il giorno 8(domenica mattina dalle **08:00 alle 13:00**)  
e sarà diviso in 3 parti (difesa da prese, difesa da pugni e calci, difesa da armi), di 8 ore complessive, presso la palestra delle Scuole Primarie e Secondarie di Monte San Giacomo (SA)**

**gli interessati devono confermare la loro partecipazione entro il 3 giugno chiamando i n. sottostanti.**

**Il costo del seminario è di € 20.00 da versare in sede.**

**per ulteriori informazioni chiamare il 328-6188997 / 329-1853062  
email: [budogym@libero.it](mailto:budogym@libero.it)**