

IL CORSO

**Autodifesa,
per essere
“Sicure di sé”**

L'associazione "Svolta donna", Centro anti-violenza Onlus, in collaborazione con Dojo Karate Mizuumi, Hung Gar Association e Associazione Mingbai presentano il corso di autodifesa "Sicure di sé".

Il corso è pensato per tutte le donne di età compresa tra i 16 e 65 anni e sarà condotto da psicologhe e da maestri di arti marziali. Al termine delle lezioni gli incontri si concluderanno con momenti di dialogo per approfondire le emozioni e gli argomenti emersi.

Gli incontri si terranno il sabato mattina presso il centro polifunzionale "La Fabbrica" in via IV Novembre 19 ad Avigliana. Il costo del corso è di 30 euro, comprensivo di 10 euro di tessera associativa (per iscrizioni e informazioni contattare entro il 31 gennaio i seguenti recapiti: 377.6907597 oppure antonella.ferrero@libero.it).