

IVG

A Loano “Vivere il parco”, primo incontro sull’autodifesa per le donne

di **Redazione**

09 Novembre 2019 - 13:06



Loano. Questa mattina presso il parco delle Rose si è svolto il primo appuntamento rivolto alle donne dal titolo: “La difesa personale in campo urbano” organizzato dall’associazione sportiva “Krav Maga Parabellum” in collaborazione con il comitato provinciale CSEN e facente parte del progetto: “Vivere il parco” ideato e proposto dall’amministrazione comunale.

Questo primo incontro, come i successivi completamente gratuiti, saranno tenuti dal presidente e responsabile del settore Autodifesa Maestro Davide Carosa e dalla istruttrice Barbara D’Alessandro Mental Coach e prima donna in Italia certificarsi “Wilding”.

Wilding è una forma di difesa personale completamente innovativa accresce l’autostima, porta a scoprire un lato nascosto di sé che permette di acquisire determinazione, assertività, solidità del carattere, forza e serenità, aumentando l’istinto naturale, più psicologia, maggiore prevenzione e gestione dello stress e della paura, oltre a più

autodifesa verbale.

Alle partecipanti sono state illustrate semplici tecniche di autodifesa e comportamentali per aumentare in loro la consapevolezza e l'osservazione fuori dalle mura domestiche.

“Siamo molto contenti di partecipare a questo progetto ideato dall'amministrazione loanese. A breve fisseremo le date dei prossimi incontri che si svolgeranno sempre di sabato mattina” conclude Davide Carosa.