



Il Comitato Assemblea dei Genitori della Scuola Media di Bedigliora vi propone il seguente **DOPOSCUOLA**:

“DIFESA PERSONALE”



L'autodifesa consiste non solo nel sapere gestire o evitare una disputa, ma soprattutto nell'acquistare maggiore sicurezza di sé e avere la capacità di reagire nel modo giusto. Questo doposcuola, nell'arco di cinque lezioni, vi permetterà di apprendere semplici ma efficaci tecniche per affrontare situazioni di pericolo, disagio o minacce alla propria persona.

Il corso sarà tenuto dal **maestro Giuseppe Ferrara**, due volte campione del mondo di Karate e ad oggi responsabile del Club Arti Marziali di Caslano nonché guida della Federazione Svizzera Nanbudo. Il maestro Ferrara vi accompagnerà alla scoperta di alcuni aspetti del **Karate** e del **Nanbudo**, due arti marziali che uniscono la tecnica all'esercizio della forza mentale, primo importante scudo contro un aggressore e riparo dalle proprie incertezze.

- **Quando:** **Lunedì 3 – 10 – 17 – 24 febbraio e 10 marzo 2025**
dalle ore 16,15 alle ore 17,15
- **Dove:** Palestra della Scuola Media di Bedigliora
- **Costo:** **60,00 chf** per le cinque lezioni
- **Cosa portare:** tuta da ginnastica e scarpette
- **Responsabile:** Elena Lucarelli ☎ 077 968 77 81 elucarelli@outlook.com

La tassa è da versare all'inizio del corso e non verrà restituita in caso di successiva rinuncia. Le lezioni non frequentate non potranno essere recuperate, né rimborsate.

Il corso si svolgerà con un minimo di 10 iscritti ed un massimo di 15. In caso di elevato numero di richieste e solo se possibile, i ragazzi verranno suddivisi in due gruppi e si terranno due distinti corsi di 5 lezioni ciascuno (I corso dal 3/2/25 al 10/3/25; II eventuale corso dal 17/3/25 al 14/4/25).

In caso di assenza si prega di avvisare la responsabile del corso.

ISCRIZIONE DA RITORNARE ENTRO IL 28.01.2025 NELL'APPOSITA URNA IN SEGRETERIA O ALLA RESPONSABILE VIA SMS, WHATSAPP, E-MAIL



Mi iscrivo al corso doposcuola di “DIFESA PERSONALE”

Nome: _____ Cognome: _____

Classe: _____ E-mail dei genitori: _____

Telefono genitore: _____ Data e firma genitore _____