



CON IL PATROCINIO DEL  
COMUNE DI CESENA

# CORSO DI AUTODIFESA

24 Settembre 19:30 - 22:30 c/o Confcommercio Cesena  
27 Settembre 15:00 - 18:00 c/o Bronx Gym Cesena  
04 Ottobre 15:00 - 18:00 c/o Bronx Gym Cesena



## Come si svolge il corso

Un percorso pratico e teorico di 9 ore per imparare a riconoscere e gestire situazioni di pericolo, con tecniche di difesa personale efficaci. La parte teorica (3 ore) si svolgerà in aula, seguita da 2 sessioni in palestra per mettere in pratica liberazioni e attacchi.

## A chi è rivolto

Questo seminario sulla difesa personale è rivolto principalmente a persone che riconoscono il mondo per quello che realmente è, e non intendono in alcun modo esserne "vittime".

Questo percorso determina in maniera netta un primo gradino nel sentirsi più al sicuro all'interno della società attuale, fornisce le conoscenze necessarie per avere un vantaggio in una possibile situazione di pericolo e di conseguenza salvaguardare la nostra incolumità e quella dei nostri cari.

**Iscrizioni aperte fino al 22/09/2025**

## Obiettivi



### Intuire il pericolo

Impara a riconoscere i segnali di pericolo in anticipo, controllando emozioni distruttive.



### Controllo del panico

Esercizi pratici per gestire il panico in situazioni di aggressione.



### Effetto sorpresa

Sfruttare il fattore sorpresa rilassando l'aggressore e abbassando la sua attenzione.



### Linguaggio del corpo

Adattare la postura e il linguaggio del corpo per guadagnare tempo.



### Le distanze nella difesa personale

Mantenere la distanza dall'aggressore è una strategia chiave per prevenire e gestire un attacco.



### Tecniche di liberazione

Semplici ma efficaci tecniche marziali per liberarsi da un'aggressione.



### Tecniche di attacco

Allenamento su pugni e calci mirati, con metodi per migliorare riflessi, velocità e precisione negli attacchi.



### Simulazioni

Riproduzione di aggressioni simulate per allenarsi a gestire lo stato psicologico di panico in modo sicuro.



### Armi occasionali

Identificare e utilizzare oggetti comuni come strumenti di autodifesa.