



## Impianto Sportivo Tamburello (A.T.S.)

Corso Trapani, 196/A - Torino

### **CORSO AUTODIFESA ISTINTIVA**

**Mercoledì 10 – 17 – 24 maggio 2023**

**dalle ore 17.00 alle ore 19.00**

In pochi e brevi incontri è impossibile formare un soggetto che possa interagire in maniera efficace ad una moltitudine di situazioni pericolose.

Nasce l'idea di creare un percorso concepito per incontrare le molte specificità fisiche e psicologiche delle persone nel più breve tempo possibile, lasciando poi alla discrezionalità altrui la volontà di sviluppare quello che meglio ritiene per le proprie caratteristiche in corsi più specifici.

Tra i vari spunti, è interessante la cosiddetta autodifesa istintiva che non usa le regole e le tecniche, ma utilizza le capacità di ciascuno di risvegliare l'istinto e di essere concentrati sul risultato pratico. Un viaggio in se stessi alla scoperta delle proprie risorse, con uno sfondo teorico basato sull'autostima e sulla motivazione personale. Non richiede alcuna competenza o allenamento fisico specifici. Può essere definito come una forma di difesa personale istintiva, una forma di esercizio psicofisico basato sull'utilizzo dell'istinto a difendersi. Si caratterizza per essere alla portata di tutti, nella convinzione di una maggior consapevolezza delle proprie capacità e della propria fisicità.

La difesa personale non insegna a combattere ma insegna a difendersi in caso di aggressione. Accresce il proprio livello di sicurezza personale ad utilizzare il proprio corpo, la propria voce e le proprie forze.

#### **PRIMO INCONTRO**

**Mercoledì 10 maggio 2023 – Ore 17.00**

#### **Presentazione e finalità del corso**

*Dott. Roberto MINCHILLO – Commercialista in Torino*

*Dott.ssa Emanuela BARRERI – Psicologa del Lavoro e Commercialista in Torino*

#### **La gestione della mente: il panico e la reazione alla paura**

*Dott.ssa Emanuela BARRERI – Psicologa del Lavoro e Commercialista in Torino*



## Impianto Sportivo Tamburello (A.T.S.)

Corso Trapani, 196/A - Torino

### SECONDO INCONTRO

**Mercoledì 17 maggio 2023 – ore 17.00**

#### **Introduzione a cura del**

*Dott. Roberto MINCHILLO  
Commercialista in Torino*

#### **e della**

*Dott.ssa Emanuela BARRERI  
Psicologa del Lavoro e Commercialista in Torino*

#### **Fisioterapia**

##### **La gestione del corpo: la via del dolore**

Relazione teorica

*Prof. Ruben ALLOIS – Fisioterapista*

#### **Psicologia – Dolore ed emozioni correlate**

*Dott.ssa Emanuela BARRERI*

*Psicologa del Lavoro e Commercialista in Torino*

### TERZO INCONTRO

**Mercoledì 24 maggio 2023 – ore 17.00**

#### **La difesa: mentalità ed obiettivi**

**Le influenze ed i diversi condizionamenti alla  
reazione**

**Imparare a camminare: l'importanza dei pesi e  
degli equilibri**

**La dinamicità e i tempi delle tecniche**

**Imparare le distanze con l'utilizzo delle armi**

**Il coraggio della reazione: riflessioni**

Esercitazione pratica

*Dott. Roberto MINCHILLO - Commercialista in Torino*

*Dott.ssa Emanuela BARRERI*

*Psicologa del Lavoro e Commercialista in Torino*

**Yoga - La gestione del respiro: la respirazione  
diaframmatica e l'affanno**

Relazione teorica ed esercitazione pratica

*Prof. Monica RUCCI – Insegnante Yoga*