



Sede di svolgimento:

Comune di Torino
Via Millio 20 – Torino

Prenotazioni:

a mezzo e-mail a: segreteria@odcec.torino.it
entro il 21 novembre 2025
compilando il modulo di adesione e la dichiarazione liberatoria di responsabilità

CORSO INTRODUTTIVO ALLA DIFESA PERSONALE

Mercoledì 26 novembre e 3 dicembre 2025

dalle ore 17.00 alle ore 19.00

a cura di Roberto MINCHILLO

Commercialista in Torino e Presidente dell'Associazione Sportiva Dilettantistica Commercialisti Torino

Il corso è gratuito; è aperto a Professionisti, Praticanti, Collaboratori e rispettivi famigliari ed è rivolto a un pubblico non competitivo e/o non agonistico, alla ricerca di quella che è la base di partenza per una semplice gestione dell'imponderabile con poco sforzo fisico (motivo per cui non viene richiesto un certificato medico sportivo). E' necessario un abbigliamento comodo; non è garantita la disponibilità di spogliatoi.

OBIETTIVI DEL CORSO

L'obiettivo è quello di poter trasmettere alcuni concetti utili a sensibilizzare le opportune capacità psicofisiche di ciascuno di noi.

In un così breve tempo non è possibile formare un soggetto che possa interagire in maniera efficace ad una moltitudine di situazioni pericolose. Per imparare alcune tecniche di base occorrono anni di pratica. Nasce pertanto l'idea di creare un percorso semplice e concepito per incontrare le molte specificità nel più breve tempo possibile, lasciando poi alla discrezionalità di ognuno la volontà di sviluppare quello che meglio si ritiene per le proprie caratteristiche.

Non sono richieste competenze nelle arti marziali e nella difesa personale. Il corso si caratterizza per essere alla portata di tutti, nella convinzione di una maggior consapevolezza delle proprie capacità, della propria fisicità, dei molti pericoli e le insidie più comuni.

La difesa personale non insegna a combattere ma insegna a difendersi reagendo nella consapevolezza.