



Sede di svolgimento:
Comune di Torino
Corso Peschiera 364 – Torino

Prenotazioni:
a mezzo e-mail a: segreteria@odcec.torino.it
entro il 4 aprile 2025
compilando il modulo di adesione e la dichiarazione liberatoria di responsabilità

CORSO INTRODUTTIVO ALLA DIFESA PERSONALE

Mercoledì 9 – 16 – 30 aprile 2025

dalle ore 17.00 alle ore 18.30

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 ad una platea senza particolari cognizioni difensive, alla ricerca di quella che è la base di partenza per una semplice gestione delle situazioni senza sforzo fisico (motivo per cui non viene richiesto il certificato medico sportivo). **E' necessario un abbigliamento comodo.**

OBIETTIVI DEL CORSO

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

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

Nell'esplorare il mondo delle arti marziali e della difesa personale, tra i vari spunti, è interessante la cosiddetta **autodifesa istintiva** – in caso di aggressione – che non usa le regole e le tecniche ma le capacità di ciascuno di risvegliare l'istinto e di essere concentrati sul risultato pratico. Non richiede competenze nelle arti marziali. Può essere definita 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 e attaccare ma insegna a difendersi in caso di aggressione.