



L'UNIVERSITÀ DEL FUTURO NEL CUORE DELLA COMUNITÀ

Autodifesa e consapevolezza - Self Defence and Awareness

Calendario di eventi gratuiti di divulgazione, formazione, informazione e public engagement aperti alla collettività

Mercoledì 28 Maggio ore 17.00

Il laboratorio mira a fornire ai partecipanti i primi strumenti pratici e teorici per migliorare la gestione delle situazioni critiche, acquisire maggiore consapevolezza di sé e sviluppare capacità di difesa personale nel rispetto di sé e degli altri, promuovendo un approccio che unisce tecniche di difesa a una crescita psicologica e comportamentale.

L'attività si svolge in collaborazione con ASD Casertana Boxe.

Destinatari: Destinatari: giovani e adulti.

Adesione gratuita obbligatoria inviando una mail a eventi@unifortunato.eu