



## CT LOMBARDIA

### IL WILDING

Il Wilding è molto diverso dalla classica autodifesa perché non è tutto focalizzato sulla parte fisica, ma è basato sulle 2P: Psicologia e Prevenzione.

Oltre che ad imparare a difendersi in modo efficace, serve anche in molti aspetti della vita quotidiana.

Quindi a:

- Non essere individuato come vittima di bullismo, mobbing o stalking;
- Sviluppare il proprio istinto;
- Acquisire assertività, sicurezza e forza interiore;
- Sviluppare motivazione e autostima;
- Imparare a gestire la paura e le emozioni distruttive;
- Imparare a conoscersi meglio e a diventare più consapevoli;
- Imparare a comunicare in modo più efficace, con se stessi e con gli altri.

Proprio per questo il Wilding è l'unico tipo di autodifesa che può essere insegnato anche online, e non solo dal vivo.

# CORSO DI AUTODIFESA ISTINTIVA E PSICOFISICA (WILDING) – 20, 27 mag e 3 giu 2021



Tre incontri online, su Zoom, di 90 minuti l'uno ogni giovedì sera dal 20 maggio al 3 giugno, alle ore 21-22,30

Il link e le istruzioni per partecipare online saranno inviati direttamente dall'organizzazione tecnica con apposita mail

L'appuntamento per il collegamento è previsto ca. 15 min: prima dell'inizio dell'incontro

Per eventuali problemi di connessione è possibile contattare il docente dalle 20:45 al 3492517924

QUOTA DI PARTECIPAZIONE AL CORSO	Soci ordinari*	
	Importo inserito nella scheda online (al lordo del contributo)	Importo che sarà addebitato in C/C (al netto del contributo)
	<b>€ 45,00</b>	<b>€ 15,00</b>

\*L'importo indicato nella scheda on-line di prenotazione è quello al lordo del contributo del CT. L'importo di partecipazione sarà addebitato direttamente sul conto corrente al netto del contributo spettante. Una volta confermata l'operazione da parte della segreteria, non sarà più possibile stornarla.

**NOTA BENE:** Il canale utilizzato è ZOOM (scaricabile da: <https://zoom.us/download>). La persona (o famiglia) iscritta deve fornire obbligatoriamente il numero di cellulare e l'indirizzo e-mail. Alla conferma dell'iniziativa, sarà inviato per e-mail (agli indirizzi forniti) il link d'invito a cui accedere facilmente nella data e nell'orario indicato in programma e ascoltare in diretta la videoconferenza.

**Mario Furlan** - Via Giuseppe Taccioli, 31 - 20139 Milano – Tel. +39 02 26 80 94 35  
[www.mariofurlan.com](http://www.mariofurlan.com) - [info@mariofurlan.com](mailto:info@mariofurlan.com)