

CORSO AUTO-DIFESA ISTINTIVA E PSICOFISICA (WILDING)

Sabato 13 settembre 2026

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 individuata come vittima di bullismo, mobbing o stalking
- Sviluppare il tuo istinto
- Acquisire assertività, sicurezza e forza interiore
- Imparare a gestire la paura e le emozioni distruttive
- Quando, e come, reagire fisicamente ad un'aggressione
- Le mosse più semplici ed efficaci per mettere ko un aggressore.

IL DOCENTE

Mario Furlan, fondatore dei City Angels e creatore del Wilding, la difesa personale istintiva e psicofisica. Istruttore di krav maga e di jeet kune do, Furlan ha sviluppato negli anni gli aspetti psicologici e preventivi dell'autodifesa. La sua esperienza sulla strada, nei luoghi più pericolosi di 23 città, e la sua professionalità come formatore, coach e docente universitario di motivazione e crescita personale l'hanno portato a sviluppare il Wilding, che non insegna tecniche da memorizzare, bensì principi da interiorizzare. Nel 2018 è stato proclamato "miglior life coach d'Italia" dall'Associazione Italiana Coach.

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE	Soci ordinari e beneficiari familiari*		Altri beneficiari
	Importo inserito nella scheda online (al lordo del contributo)	Importo che sarà addebitato in C/C (al netto del contributo)	Importo che sarà addebitato in C/C
	€ 45,00	€ 22,50	€ 45,00

(*) 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 che l'iniziativa sarà confermata, non saranno ammesse sostituzioni e sarà trattenuta l'intera quota, anche in caso di mancata partecipazione.

NOTE IMPORTANTI

Il corso è aperto sia a donne che a uomini, dai 12 ai 79 anni. Per un maggiore realismo si svolgerà in gran parte all'aperto.

Si invita a venire vestiti come tutti i giorni: infatti il Wilding è basato sulla vita reale e sulla quotidianità.

Penali per annullamento

- 100% della quota in caso di annullamento successivo alla data di fine adesione e/o della conferma da parte di ALI.

Organizzazione tecnica: **WILDING AUTODIFESA ISTINTIVA**

Via Giuseppe Taccioni 31 - 20161 Milano - E-mail: info@wildingdefense.it