

*Le ingiurie sono molto umilianti per chi le dice,
quando non riescono ad umiliare chi le riceve.
(Alphonse Karr)*

Autodifesa Verbale

CAPIREMO INSIEME

Quali sono le situazioni che vogliono coinvolgerci in discussioni tossiche e come difenderci, in modo efficace, da attacchi inutili e provocatori. Tra esperienze ed esercizi pratici proveremo ad utilizzare tecniche e strumenti per difenderci senza aggredire per conservare la nostra salute fisica, emotiva, mentale e sociale!

San Donato Milanese – via Emilia 22 (angolo via Curiel)

333.1308620

danceforfun.sdm@gmail.com

*Obbligatoria la prenotazione
€ 30 per persona*