



BUDO CLUB VEDEGGIO MANNO

Dojo nel seminterrato delle Scuole Elementari di via ai Boschetti, Manno — entrata gialla posteriore

CORSO DI AUTODIFESA • PER TUTTI

LEGITTIMA DIFESA



QUANDO

4 giovedì: 8, 15, 22, 29 ottobre 2026

dalle 19.15 alle 20.45

COSTO

Fr. 40.-

per tutte e quattro le lezioni

DOVE

Dojo di Manno

Via ai Boschetti, entrata gialla posteriore

INSEGNANTE

Edy Bozzini

6° dan judo · 60 anni di esperienza

Impara a riconoscere ed evitare i pericoli, rafforza l'autostima e acquisisci tecniche di difesa efficaci e facilmente applicabili — con Edy Bozzini e i suoi collaboratori, tutti monitori formati e di alto livello.

NON PERDETE QUESTA OPPORTUNITÀ!

WhatsApp: 079 337 31 23

www.budovedeggio.ch

ISCRIVITI ORA

QUALCHE INFO SUL CORSO

PREMESSA

Ogni persona dovrebbe aver frequentato almeno un corso di legittima difesa. Meglio se per un lungo periodo, onde acquisire gli automatismi. Ma a volte possono bastare poche lezioni per capirne i meccanismi e rendersi conto di poter affrontare spiacevoli episodi.

Attenzione! L'autodifesa **non** è un'arte marziale o sport da combattimento, anche se queste sono l'origine delle tecniche di difesa e contrattacco, e praticarle per lungo tempo può certamente rivelarsi molto utile.

CONTENUTI DELLE LEZIONI

- | Si impara a riconoscere ed **evitare** i pericoli.
- | Si ricevono informazioni su cosa dice la legge.
- | Si rafforza l'autostima e la capacità di uscire da spiacevoli situazioni.
- | Si migliora l'equilibrio fisico e mentale.
- | Si acquista la capacità di non risultare la "vittima designata", facile da sopraffare sia psicologicamente che fisicamente.
- | Si acquisiscono tecniche di liberazione e difesa efficaci e facilmente applicabili.
- | E molto altro ancora.

IL VOSTRO INSEGNANTE

Edy Bozzini

6° dan di judo, 3° ju jitsu, 1° aikido e karate, con ben 60 anni di esperienza. Esperto federale, già responsabile nazionale e cantonale FSJ per sport senior autodifesa. Monitore formato nella autodifesa femminile. Con i suoi collaboratori, tutti monitori formati e di alto livello, che saranno a disposizione di ogni partecipante.

NON PERDETE QUESTA OPPORTUNITÀ, VI ASPETTIAMO!