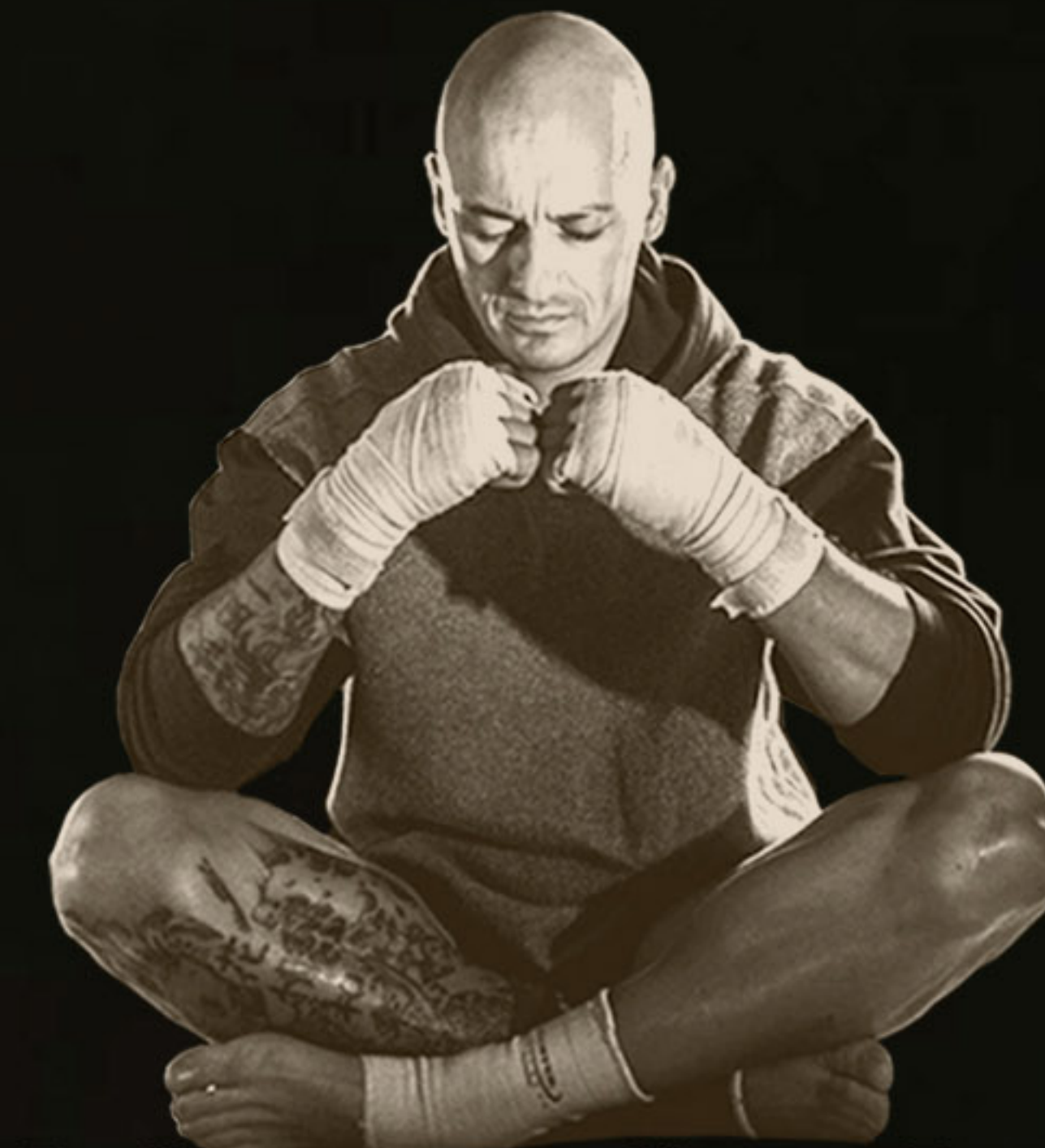




**ISCOM**  
Formazione per le Imprese



**IGOR RONCHI**

**BRONX GYM**  
SINCE  
★★★★ 2006 ★★★★★

# LIFE DEFENCE

Consigli e tecniche per difendere e preservare la propria incolumità di fronte ad una possibile situazione di pericolo

## CONTENUTI:

- **INTUIRE IL PERICOLO:** intuire anzitempo il pericolo per non doverlo affrontare abbandonando atteggiamenti distruttivi quali Orgoglio, Vergogna, Ira.
- **CONTROLLO DEL PANICO:** pensieri ed emozioni dell'aggressore e dell'agredito. Esercizi pratici per affrontare e superare il "Panico da Aggressione".
- **"EFFETTO SORPRESA":** Determinazione mentale, Tecnica, Forza. Esercizi di controllo della voce e delle emozioni.
- **TECNICHE DI LIBERAZIONE:** (role playing) saranno illustrate e provate semplicissime ma efficaci tecniche per liberarsi da un attacco dove la volontà dell'aggressore è quella di bloccare l'agredito.
- **SIMULAZIONI:** simulazione di aggressioni verbali e fisiche riproducendo situazioni comuni in cui possono verificarsi.

**Lunedì 11 ottobre**

dalle 20:00 alle 23:00 **CONFCOMMERCIO** Via G. Bruno 118, Cesena

**Sabato 16 ottobre**

dalle 15:00 alle 18:00 **BRONX GYM** - via Montecatini 355, Cesena

**Sabato 23 ottobre**

dalle 15:00 alle 18:00 **BRONX GYM** - via Montecatini 355, Cesena

Il Corso della durata complessiva di 9 ore verrà guidato da ISTRUTTORI QUALIFICATI CONI e diretto da **IGOR RONCHI** preparatore Coni e coach con esperienza ventennale nella pratica e nell'insegnamento di arti marziali e autodifesa. Tutti i partecipanti saranno pertanto tutelati da un attento controllo nello svolgimento delle simulazioni. Il gruppo aula sarà formato da massimo 30 partecipanti.

**Quota d'iscrizione € 50,00**

Le iscrizioni dovranno pervenire tramite mail o contatto telefonico entro il **8 ottobre** ai seguenti recapiti:  
Tel. 0547/639887 - info@iscomcesena.it - coordinatore1@iscomcesena.it