



# PREVENZIONE E DIFESA PERSONALE

Mini percorso formativo gratuito per adulti, riservato ai residenti di Pognano, finalizzato a fornire strumenti concreti per gestire situazioni di pericolo, prevenire aggressioni e aumentare la consapevolezza personale.



**TRE SERATE DA 90 MINUTI,  
DALLE 20:30 ALLE 22:00**

✓ **ALLENAMENTO 1: Gestire la paura e la distanza**

✓ **ALLENAMENTO 2: Reagire in modo efficace e controllato**

✓ **ALLENAMENTO 3: Simulazione di aggressione reale**



L'ATTIVITÀ, IN COLLABORAZIONE CON L'ASSOCIAZIONE "A.S.D. DIFESA SICURA" SI SVOLGERÀ MERCOLEDÌ 6 - 13 - 20 MAGGIO 2026 PRESSO LA SALA POLIVALENTE MONS.AMADEI A POGNANO (BG) VIA L.DA VINCI.



335319316 Erika. Per chi fosse interessato a partecipare mi può contattare anche su WhatsApp