

# SAI DIFENDERTI IN MODO CONSAPEVOLE?

## Percorso di auto-difesa pratico e psicologico in 7 incontri

Con il supporto di professionisti del settore

**Ottavia Zerbi**, *Psicologa Psicoterapeuta*

**Diego dell'Ernia**, *Maestro di Arti marziali e Istruttore di Difesa Personale*



**CONFERENZA INTRODUTTIVA  
CON ESERCITAZIONE PRATICA DIMOSTRATIVA**  
**SABATO 2 APRILE, 10.00 - 11.30**  
**AUDITORIUM - CENTRO CIVICO "GIUSEPPE VERDI"**  
**VIA XXV APRILE, SEGRATE (MI)**  
**INGRESSO LIBERO**

### Requisiti per la partecipazione

- ✓ Essere soci dell'Associazione *D come Donna* (la tessera annuale ha un costo di 30,00 €)
- ✓ Versare la quota di partecipazione di 10,00 €

### Iscrizioni e pagamento

- ✓ Sede dell'Associazione: mercoledì e venerdì dalle 10.00 alle 12.00 / giovedì dalle 16.00 alle 18.00
- ✓ È anche possibile iscriversi il giorno della conferenza introduttiva, sabato 2 aprile
- ✓ Le iscrizioni si chiuderanno il 16 aprile

### PER INFORMAZIONI E PER CONOSCERE IL PROGRAMMA DEL CORSO:

D COME DONNA Associazione di Promozione Sociale CENTRO D'ASCOLTO – INFORMAZIONE – CONSULENZA – SOLIDARIETÀ  
Centro Civico "Giuseppe Verdi", via XXV aprile - Segrate / Tel. 02 2133039 / [dcomedonna.segrate@gmail.com](mailto:dcomedonna.segrate@gmail.com)