

L'insegnante:

Maestro Giuseppe Mirabella



Professione:

Direttore Tecnico
Associazione Sportiva
MirabellAcademy.
Insegnante di:
Karate
Massoterapista
Istruttore di Autodifesa
Guardia del corpo
Discipline Orientali
Esperto in tecniche di
comunicazione.

I miei studi riguardano: la psicologia, le discipline orientali e i linguaggi della comunicazione. Aiuto le persone ad una coscienza di sé e della propria salute; li educo verso un modo differente di vivere e sentire il proprio corpo-mente-spirito. Presto servizio all'interno di una casa circondariale, dove tengo dei corsi di educazione somatopsichica. Sono autore di un libro dal titolo "il coraggio di essere uomini"

MIRABELLA ACADEMY



SCUOLA PER LO SVILUPPO
GLOBALE DELL'INDIVIDUO

GOSHINDO

IL KARATE PER L'AUTODIFESA

Impara a proteggerti...

VIA ARCHIMEDE , 295 - RAGUSA

Per un contatto immediato:

339 4442385

www.mirabellacademy.com

CORSI SPECIALI

PER SOLE DONNE

Impara a proteggerti...



Per un contatto immediato:

339 4442385

www.mirabellacademy.com

SAPERSI DIFENDERE E' UN DIRITTO DI TUTTE LE DONNE !

**prevenzione – difesa
verbale – difesa fisica
utilizzo corretto di armi
improvvisate**

STUDIATO PER LE DONNE RISERVATO ALLE DONNE

**tutti i corsi si svolgono in
un ambiente riservato
e a numero chiuso per cui è
necessario prenotarsi**

*La prima "arma" che apprendi
è un
comportamento difensivo per
prevenire
le situazioni di pericolo.*

*L'ultima barriera che impari a
frapporre tra te e
l'aggressore è una **risposta
fisica**
semplice ed efficace.*

Si tratta di un corso per la **prevenzione e per la difesa dalle aggressioni** con scopo di rapina e di violenza in cui viene insegnato ad affrontare e gestire, sia psicologicamente che fisicamente, una situazione di pericolo.

La struttura del corso è innovativa ed unica nel suo genere. Innanzitutto perchè è stato ideato tenendo conto delle reali motivazioni che spingono una donna a frequentare lezioni di questo genere, cosa che molte scuole di difesa personale presenti nel nostro Paese non considerano affatto.

In secondo luogo perchè è stato costruito ispirandosi ai più evoluti metodi americani. Negli Stati Uniti, infatti, esistono da anni organizzazioni che si dedicano interamente alla sicurezza al femminile con programmi estremamente efficaci di difesa personale per sole donne.

Abbiamo strutturato il corso secondo alti standard qualitativi con l'obiettivo di creare una vera e propria "mentalità difensiva" a 360°:

prevenzione, difesa da aggressioni con scopo di rapina e di violenza, difesa verbale e difesa fisica, sia in piedi che a terra, utilizzo di armi occasionali (penna, chiavi, ombrello, ...).

Le tecniche insegnate sono concepite per poter essere imparate subito, indipendentemente dall'età e dalle condizioni fisiche.

Il corso di antiaggressione si prefigge quindi di insegnare a tutte le donne a sentirsi più sicure e in grado di reagire ad una aggressione.

La struttura dei corsi prevede:

Parte Teorica

in cui vengono forniti gli strumenti per sviluppare un comportamento difensivo indispensabile alla prevenzione delle aggressioni

Parte Pratica

durante la quale vengono insegnate le difese verbali e le difese fisiche, sia in piedi che a terra, nonché l'utilizzo di armi improvvisate. Le tecniche insegnate, semplici ed efficaci, non vengono provate dalle allieve tra di loro ma sempre con gli assistenti e colpendo a piena forza.

Simulazioni

nelle quali gli assistenti, indossando apposite protezioni, simulano alcune situazioni di pericolo avvicinandosi quanto più possibile ad una reale situazione sulla strada. Le allieve possono così testare le tecniche imparate difendendosi con tutta la loro forza e sotto stress fisico e psicologico. Questa parte del programma è di estrema importanza in quanto una donna deve imparare a respingere un avversario superiore in altezza, peso, forza fisica e pertanto deve poter colpire senza remore e senza allenarsi contro altre allieve. Il **CORSO BASE** è il vero e proprio "cuore" del sistema **Io mi proteggo..**

In esso si affronta in maniera dettagliata il tema della **prevenzione** e si impara ad adottare una efficace **difesa verbale** quale prima barriera nei confronti di potenziali aggressori

Durante tutto il corso viene insegnata una **difesa fisica** straordinariamente efficace, sia in piedi che a terra e vengono imparate le tecniche per difendersi da situazioni particolarmente difficili e delicate (strangolamento, immobilizzazione da dietro, stupro, ecc...). Le esercitazioni con **Armi improvvisate** completano il corso aggiungendosi alle numerose simulazioni durante le quali vengono testate tutte le tecniche apprese

Tutti i corsi, sia quelli con frequenza settimanale (8 lezioni) che quelli nella formula week-end (4 incontri) hanno un costo di **190 euro**. Nel corso base (36 ore) viene consegnata una dispensa e al superamento della verifica finale, un diploma di partecipazione