

**ANCONA**

**4, 11 E 18 MARZO 2025  
DALLE 18,30  
ALLE 21,30**

**III edizione**

**Corso sulla prevenzione dei conflitti,  
la gestione delle situazioni critiche  
e l'autodifesa, orientato alle donne**

**Direttore: Remo Grassetti**  
(Head Master Metodo Mas)

- conosci te stessa
- gestisci le emozioni e impara a difenderti
- affronta le situazioni critiche con successo

- controllo, gestione e padronanza
- sapersi difendere dalle minacce
- prevenire i rischi
- rafforzare l'autostima
- aumentare la consapevolezza
- migliorare il proprio benessere psico-fisico

Con la partecipazione di:

**Maria Lina Vitturini** - Presidente Commissione Regionale Pari Opportunità

**Orlanda Latini** - Assessore alle Pari Opportunità Comune di Ancona

**Scuola Primaria Collodi**

**Via Montagnola 105 - Ancona**

**INFO E ISCRIZIONI: tel 346.1680746**