

PIĘKNE I BEZPIECZNE!!!

KURS SAMOOBRONY DLA KOBIET
W OPARCIU O SYSTEM „ESDS”
EXPLOSIVE SELF DEFENCE SYSTEM

www.ipdta.pl

- Wprowadzenie do tematyki bezpieczeństwa osobistego
- Instynktowne Reakcje Obronne (IRO),
- Szerokie Pole Widzenia (SPW),
- Psychologiczne Aspekty Samoobrony(PAS),
- Aktywacja i manipulacja systemem nerwowym
- Nastawienie psychiczne podczas konfrontacji fizycznej
- Techniki obrony atakiem z przodu, z boku z tyłu.



SZKOLENIE BEZPŁATNE

TERMIN: 09.03.2016 r.

GODZ. 18:30

MIEJSCE: Tarnów, ul. Nowy Świat

TELEFON: 14 621 00 40, 605 301 398