



CORSO KARATE JITSU ADULTI

Karate Jitsu è un corso di Karate con elementi di Ju Jitsu, di Aikido e altre discipline marziali, finalizzato alla difesa personale, alla preparazione fisica e alla crescita interiore. Nel corso della pratica vengono forniti strumenti ricavati dalla **Psicologia del Benessere**, dal **Coaching** e dalla **Mindfulness**. L'allenamento viene visto come metafora della vita, strumento per sperimentare in sicurezza e per imparare a performare al meglio nelle relazioni quotidiane.

Il corso permette di apprendere i fondamentali dell'arte marziale, padroneggiare tecniche di difesa, mantenersi in forma aumentando forza, resistenza, velocità e flessibilità, acquisire maggiore senso di autoefficacia, fiducia in se stessi e migliorare le capacità di gestione delle relazioni. Il corso è adatto a tutte le età e viene proposto con lo scopo di coltivare la salute e il benessere psico-fisico acquisendo nel contempo uno stato di calma e di fiducia in se stessi.

Il corso di Karate Jitsu si tiene presso la **Palestra di via Galvani, 1 a Borgoverde di Preganziol (TV)**. Previste **2 lezioni gratuite** di prova.

Per prenotarsi alle prove gratuite contattare Luca Lombardini al numero **340.5327097** oppure via e-mail a **luca@karatejitsu.it** o **Matteo Tessarotto** al numero **348.4206810** oppure via e-mail a **matteo@karatejitsu.it**



KARATE JITSU

Segui le attività di Karate Jitsu su
www.karatejitsu.it oppure sulla
pagina facebook
www.facebook.com/karatejitsu

Karate Jitsu è un progetto
dell'Associazione Marzialmente
Per info www.marzialmente.it
oppure info@marzialmente.it



MARZIALMENTE