



**GRUPPO SPORTIVO SAMBUGHÈ**  
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA



# CORSO KARATE JITSU ADULTI

**Karate Jitsu è un corso di Karate Shotokan con elementi di Ju Jitsu 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 tutti e viene proposto con lo scopo di coltivare la salute e il benessere psico-fisico acquisendo nel contempo uno stato di calma e di maggiore fiducia in se stessi.

**IL CORSO SI TIENE PRESSO LA PALESTRA DI VIA GALVANI, 1 A BORGVERDE DI PREGANZIOL (TV). PREVISTE 2 LEZIONI DI PROVA DAL 16 SETTEMBRE 2019.**

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](http://www.karatejitsu.it) oppure sulla  
pagina facebook  
[www.facebook.com/karatejitsu](https://www.facebook.com/karatejitsu)

Karate Jitsu è un progetto  
dell'Associazione MarzialMente  
Per info [www.marzialmente.it](http://www.marzialmente.it)  
oppure [info@marzialmente.it](mailto:info@marzialmente.it)



MARZIALMENTE