

# ***JU-JITSU e...NON SOLO***

*Ascoltandosi senza difese...contattando la piena essenza del Sé.*

*Nello scenario suggestivo del Parco Di San Rossore, presso il Circolo La Giraffa, la Dott.ssa Claudia Nepi (psicologa-psicoterapeuta) e la M. Patrizia Cassoli 4° dan (National Coach FIMA from Italy), presenteranno la prima edizione di Ju-Jitsu e..non solo.*

*Giornata gratuita, aperta a tutti, dedicata alla conoscenza più approfondita della disciplina del Ju-Jitsu unita alla psicoterapia.*

*Affrontare le paure su più fronti per stimolare nell'altro il riconoscimento delle proprie risorse e lo sviluppo di nuove, sia da un punto di vista fisico che psichico.*

*Buttar giù quel muro fatto di ostacoli interni ed esterni, per poter respirare un'aria più pulita: la vera essenza del proprio Sé.*

Ore 10.30-11.30 Risveglio mattutino

Giochi psico-motori aperti a tutti.

Ore 11.30-12.30 Spazi dimostrativi di tecniche di difesa personale.

Ore 12.30-13.30 Presentazione Corso di formazione per istruttori e Psicoterapeuti (presidiato dal M. Stefano Mancini 7° dan Direttore Tecnico Nazionale Wjff . T. M. e dal Dott. Rolando Ciofi Responsabile Nazionale del Mo.P.I.)

Ore 13.30-15.00 Break

Con punto di ristoro presente in loco.

Ore 15.00 Conferenza interattiva

Presentazione dei vari progetti e spunti di riflessione da ampliare insieme.

Contemporaneamente per i più piccoli

Proiezione Video Clip Koda fratello orso, con laboratorio psico-dinamico finale.