

RISPETTIAMOCI

Percorso gratuito di

AUTODIFESA

E CONSAPEVOLEZZA

per imparare a volersi bene
e contrastare la violenza in
ogni sua forma. Sarà **possibile**
partecipare anche in coppia
genitore-figlio.

Sono disponibili **due cicli**
da 4 incontri ciascuno:

1) Nei mesi di **novembre/
dicembre 2025**: rivolto a
ragazzi e ragazze
di seconda e terza media
 Date: **26 novembre e
3/10/17 dicembre**

2) Nei mesi di **febbraio/
marzo 2026**: rivolto a
**ragazzi e ragazze di prima
e seconda superiore**
 Date: **25 febbraio e
4/11/18 marzo**

R

I due percorsi si terranno **dalle ore
18 alle ore 20** presso il **Palazzetto
dello Sport di Albino** (Viale A. Moro
16) alla presenza di un **esperto di
difesa personale e una mental
coach** che permetterà un
accompagnamento psicologico
e attiverà delle riflessioni di gruppo

