



IL CORAGGIO DI ESSERE





Sicuramente **DONNA**[®] 2015

L' **Associazione Mononoke**[®] nasce da un gruppo di *donne* istruttrici di arti marziali che ha ideato il metodo di autodifesa **Sicuramente Donna**[®]

*Riscoprire l'istinto
Sviluppare l'attenzione
Imparare a reagire **Efficacemente***

Sicuramente Donna[®] **ZENJAI - "Insieme"**
Corsi base di autodifesa e sicurezza femminile
c/o Centro "Ozanam" in Via Foligno 14, Torino

Corso "Pausa pranzo"
dal 6 Marzo al 29 Maggio 2015
tutti i Venerdì dalle 12,30 alle 13,45*

**E' possibile effettuare una lezione di prova gratuita e senza impegno*

Contributo unico per iscrizione associativa: 10 €

Numero Verde
800.911.748

www.mononoke.it



Illustrazione di Martina Negro