

**KRAV MAGA E DIFESA PERSONALE**

**ACCADEMIA  
KRAV MAGA  
MILANO**



ACCADEMIA KRAV MAGA MILANO

## PRINCIPI BASE

# A.K.M.M.

## ACCADEMIA KRAV MAGA MILANO

**L**a nostra scuola, attiva da 15 anni, è affiliata alla più grande federazione a livello europeo (FEKM-RD) e si propone di trasmettere, in modo efficace, le conoscenze di difesa personale sia dal punto di vista mentale che tecnico.

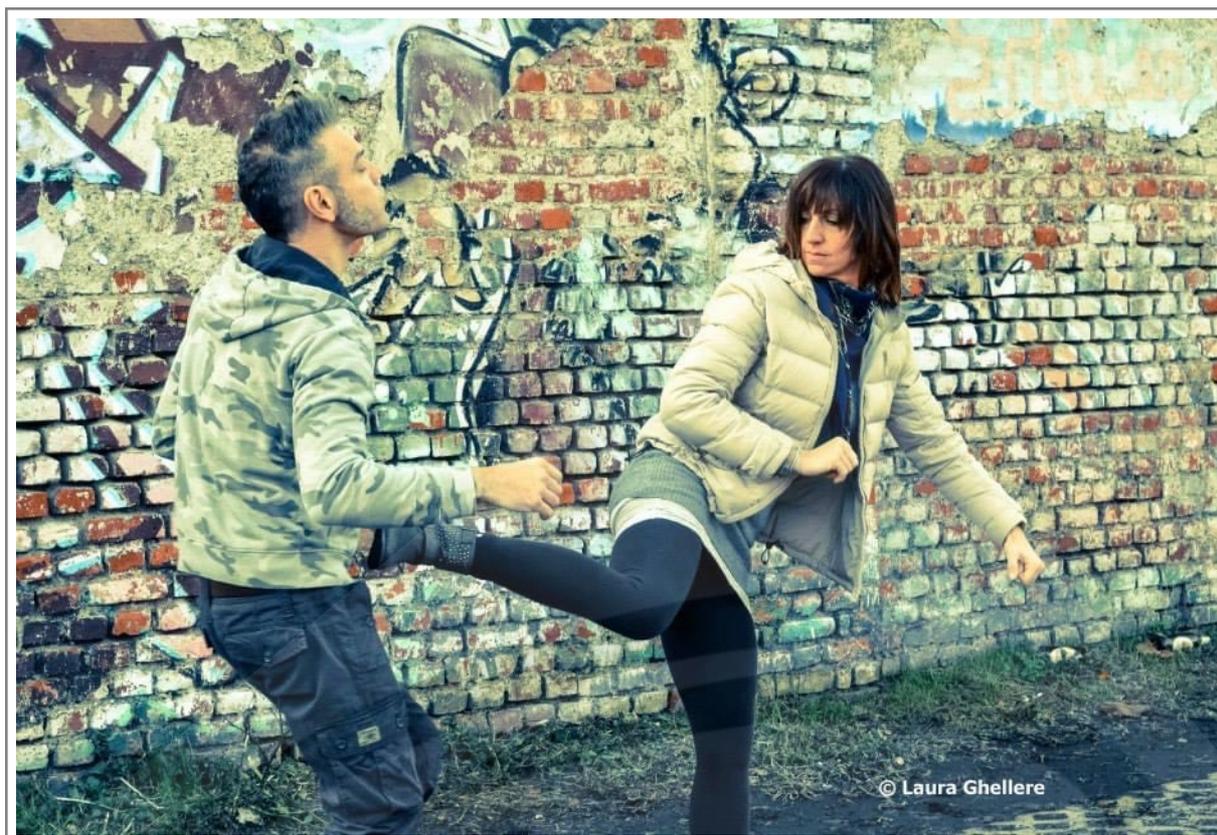
Il Krav Maga, nato come addestramento militare, è stato riadattato per poter essere praticato ed insegnato in ambito civile per la difesa personale, per fronteggiare situazioni di pericolo quali scippi, rapine a mano armata e non, tentativi di stupro ed aggressioni varie.

La pratica costante del Krav Maga sviluppa l'auto-controllo ed insegna a gestire lo stress.

I nostri insegnanti sono ufficialmente riconosciuti dalla Federazione Europea di Krav Maga, dall'ente di affiliazione sportiva ACSI e dal comitato sportivo nazionale.

Manuel Ostuni MAESTRO FEKM-RD  
Cintura Nera 3° Dan FEKM-RD  
Istruttore Krav-Maga Militare FEKM-RD

Manolo Mosconi MAESTRO FEKM-RD  
Responsabile AIKM-RD Milano  
Cintura Nera 2° Dan FEKM-RD



## VIOLENZA SULLE DONNE

Ci preme sottolineare che in Italia i dati ISTAT, mostrano che il 31,5% delle donne nel corso della propria vita, ha subito una qualche forma di violenza fisica o sessuale.

Spesso si tratta di violenze dentro il nucleo familiare , difficili da dichiarare e denunciare, ma spesso anche in contesti lavorativi o semplicemente per strada.

Molto è stato fatto, a livello istituzionale, per cercare di prevenire la violenza combattendo le sue radici culturali, ma ancor di più è possibile fare, insegnando a difendersi per riuscire a sfuggire da pericoli imminenti.

## LA NOSTRA PROPOSTA

La nostra proposta, che può rientrare nel welfare aziendale, è quella di strutturare con la vostra società dei pacchetti di formazione per i vostri dipendenti, con lezioni che verranno svolte direttamente presso i vostri uffici.

Un veloce sopralluogo di presa visione degli spazi disponibili ci consentirà di verificare idoneità e dimensionamento dei luoghi anche sulla base del presunto numero di partecipanti.

Le nostre lezioni si prefiggono di preparare le persone non solo fisicamente, ma soprattutto mentalmente. Allo scopo di raggiungere nel più breve tempo possibile l'efficacia delle azioni, sviluppando l'autocontrollo ed insegnando a gestire lo stress in situazioni di pericolo.

Vogliate cogliere l'occasione di trasmettere al vostro personale la possibilità di accrescere la propria autostima e sicurezza.