

# NO è una frase completa

CONFINI PSICOLOGICI E AUTODIFESA PER LE DONNE

UN INCONTRO DEDICATO A DONNE CHE VOGLIANO:

- **Imparare a dire NO** senza sensi di colpa
- **difendere i propri confini psicologici**
- **rafforzare sicurezza**, assertività e capacità di difesa personale

Conduce

**Dott.ssa Tornello Graziella – Psicologa e Psicoterapeuta**

in collaborazione con

**Gaspare Pecoraro – Istruttore di difesa personale**

---

**EVENTO GRATUITO**  
**PRENOTA ORA! POSTI LIMITATI**  
**ETÀ MINIMA 18 ANNI**

---



Centro Tabor Torino  
Via Chambéry 93/115D, 10142, TO

**Durata: circa 2 ore**

1° parte psicologica teorica

2° parte pratica di difesa personale  
(consigliato abbigliamento comodo)

**Data**

**Giovedì 19 Marzo 2026**

**orario 17.30 – 19.30**

**Prenotazioni entro il 13 marzo**

[info@psicoterapeutatornello.it](mailto:info@psicoterapeutatornello.it)

