

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 Chambèry 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

