

# Percorsi di aggiornamento

a cura dell'Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Lucca



Evento n. 2603 – 462732  
Obiettivo Formativo 33/S

**CREDITI ECM : 13,7**

## CORSO TEORICO PRATICO DI DIFESA PERSONALE

4 - 11 - 18 - 25 OTTOBRE 2025

c/o Associazione Sportiva A.S.D. Gruppo Ju Jitsu Education  
Via Enrico Mattei 525 - Mugnano Lucca

### SABATO 4 OTTOBRE 2025

- 9,50 **Registrazione partecipanti e saluti**
- 10,00 **Dimostrazione "Tecniche di difesa"**  
M. Luca Angeli e I. Carlo Cincidda
- 10,20 **Addestramento a gruppi/coppia**  
Tutor: Luisa Mazzotta, Luca Angeli e Carlo Cincidda
- 10,50 **Esercizi di stress indotto**  
Dott. Lorenzo Conti, M. Luca Angeli e I. Carlo Cincidda
- 11,10 **Linguaggio non verbale del corpo**  
Dott. Lorenzo Conti, M. Luca Angeli e I. Carlo Cincidda
- 11,30 - 12,00 **Addestramento a gruppi/coppia**  
Tutor: Luisa Mazzotta, Luca Angeli e Carlo Cincidda

### SABATO 11 OTTOBRE 2025

- 9,50 **Registrazione partecipanti**
- 10,00 **Tecniche di De Escalation: applicazioni**  
M. Luca Angeli e I. Carlo Cincidda
- 10,20 **Addestramento a gruppi/coppia**  
Tutor: Luisa Mazzotta, Luca Angeli e Carlo Cincidda
- 11,00 **Conoscere i limiti legali della legittima difesa**  
Avv. Marica Martinelli
- 11,45 - 12,00 **Discussione sui temi trattati**

### SABATO 18 OTTOBRE 2025

- 9,50 **Registrazione partecipanti**
- 10,00 **Cosa si nasconde clinicamente dietro meccanismi disfunzionali**  
Dott. Lorenzo Conti - M. Luca Angeli
- 10,40 **Tecniche di difesa, come neutralizzare l'aggressore bloccando un attacco**  
M. Luca Angeli e I. Carlo Cincidda
- 11,00 - 12,00 **Addestramento a gruppi/coppia**  
Tutor: Luisa Mazzotta, Luca Angeli e Carlo Cincidda

### SABATO 25 OTTOBRE 2025

- 9,50 **Registrazione partecipanti**
- 10,00 **Elaborazione dello stress emotivo a seguito di un conflitto fisico e verbale**  
Professoressa Claudia Carmassi
- 10,50 **Discussione temi trattati**
- 11,05 **Come porsi in una situazione di pericolo**  
M. Luca Angeli e I. Carlo Cincidda
- 11,20 **Consapevolezza del luogo in cui avviene l'aggressione**  
Dott. Lorenzo Conti, M. Luca Angeli e I. Carlo Cincidda
- 11,40 **Addestramento a gruppi/coppia**  
Tutor: Luisa Mazzotta, Luca Angeli e Carlo Cincidda
- 12,00 - 12,20 **Conclusioni**

Evento  
a numero chiuso:  
20 partecipanti