



FESTA DELLA DONNA 2026

Quando le Donne si Uniscono

Festa della Donna 2026

Un weekend di benessere, sorrisi e sicurezza tra donne

Quando le Donne si Uniscono

Un weekend di benessere, sorrisi e sicurezza tra donne

Montecatini Terme – 7 e 8 marzo 2026

Un evento esclusivo che unisce relax, crescita personale e sicurezza.

SID – Sicurezza Donna

Seminario di 5 ore dedicato alla prevenzione, alla difesa personale e al rafforzamento interiore.

In occasione della Giornata Internazionale della Donna, ti invitiamo a vivere un'esperienza unica: un soggiorno rigenerante in un hotel 4 stelle a Montecatini Terme, con pernottamento, prima colazione a buffet, pranzo light lunch, cena con menù tipico toscano, ingresso alla SPA e alle piscine coperte e riscaldate, Wi-Fi gratuito... e, soprattutto, un seminario pratico e motivante che ti aiuterà a sentirti **più sicura, consapevole e libera**.

Durante il weekend avrai anche l'opportunità di scoprire la città: passeggiare tra le eleganti vetrine del centro, salire con la storica funicolare a Montecatini Alto e visitare i luoghi simbolo che hanno reso questa località termale famosa in tutto il mondo.



Programma del seminario (4 ore intense e indimenticabili)

Comprendere per prevenire

Scoprirai come uomini e donne comunicano e reagiscono allo stress in modi diversi. Attraverso esempi pratici e situazioni reali, imparerai a comunicare con sicurezza, farti ascoltare e riconoscere segnali di pericolo, per sentirti sempre protetta e consapevole.

La legge al tuo fianco Dal Codice Rosso alle procedure da seguire in caso di aggressione: conoscere i tuoi diritti significa essere informata e mai sola. Sapere cosa fare è un passo potente verso la sicurezza quotidiana.

Difesa personale immediata

Con il metodo **Immersive Reflex Training** apprenderai tecnic

he semplici, naturali ed efficaci per reagire a situazioni di pericolo comuni, anche sotto stress. Piccoli gesti che diventano riflessi istintivi per proteggerti in ogni circostanza.

Gestione delle emozioni e forza interiore

Attraverso esercizi di respirazione, visualizzazione e PNL rafforzerai fiducia, equilibrio e consapevolezza di te stessa. Un momento per connetterti con la tua energia interiore e sentirti più centrata.



Circuito corpo & mente Un allenamento dolce ma efficace, accessibile a tutte: senza attrezzi, stimola tonificazione, postura e percezione corporea, aumentando energia e benessere fisico.

Esperienza emozionale finale

Il rito delle Amazzoni: un momento di **sorellanza, forza e trasformazione**, dove potrai ancorare tutto ciò che hai appreso.



Chiamato **“Il Sigillo di Themyscira”**, è un’esperienza simbolica e potente, pensata per celebrare la tua forza insieme a quella delle altre partecipanti. Uscirai dal seminario con **gioia, sicurezza e una rinnovata connessione con te stessa e con le altre donne.**

Incluso nell’esperienza:

Pernottamento in hotel 4 stelle a Montecatini Terme – **Hotel Manzoni, Via Alessandro Manzoni, 28**

- ✓ Pranzo light lunch, del Sabato
- ✓ Cena con menu tipico toscano
- ✓ Prima colazione a buffet della domenica mattina

Ingresso SPA e piscine coperte e riscaldate

Comprendente:

- Scrub salino
- Bagno turco
- Sauna
- Idromassaggio
- Trattamento del ghiaccio
- Cromoterapia
- Tisanoterapia
- Aromaterapia
- Trattamento Kneipp
- Spazi dedicati al relax



- ✓ Seminario SID Sicurezza Donna “Quando le Donne si Uniscono” (4 ore)

- ✓ Attestato di partecipazione, Riconosciuto SID Sistema Italiano Difesa e dall’associazione Italiana Stay Behind



Festeggia l'8 marzo in modo speciale

Regalati **benessere, gioia, energia e sicurezza**, vivendo un'esperienza unica con altre donne.

Montecatini Terme, 7 e 8 marzo – non mancare!

I Docenti

Sonia Marcenaro – Referente SID Sicurezza Donna

Sonia ha iniziato il suo percorso tecnico-pratico all'età di soli quindici anni, raggiungendo alti livelli in difesa personale, è stata campionessa italiana 2010 di Boxe Francese nella disciplina di Savate Assalto, con una formazione costante che l'ha portata a diventare oggi una delle figure di riferimento nel panorama della sicurezza e della difesa femminile. Da sempre unisce la sua esperienza marziale e fisica a una profonda sensibilità nella comunicazione e nella gestione delle emozioni, creando un approccio unico e completo.



Nel ruolo di **Referente SID Sicurezza Donna**, è stata protagonista di numerosi progetti formativi e co-protagonista dei contenuti video collegati al manuale *Difesa Immediata*. Con lei le donne non solo imparano a difendersi, ma soprattutto a conoscersi, a sentirsi forti e a scoprire risorse interiori che non pensavano di avere. Sonia sa guidare con naturale empatia, trasformando ogni lezione in un viaggio dentro sé stesse: attraverso la respirazione, la visualizzazione e la consapevolezza corporea, accompagna ogni partecipante a riscoprire il proprio valore e ad ancorarlo con esercizi semplici e potenti. Il suo stile è diretto, umano e motivante: insegna non solo a reagire, ma a vivere la sicurezza come una condizione naturale e quotidiana.

Stefano Secci – Fondatore e Direttore Tecnico SID

Stefano porta con sé l'esperienza e la disciplina maturata come **Carabiniere Paracadutista del 1° Reggimento "Tuscania"**, un reparto d'élite con cui ha partecipato a missioni nazionali e internazionali. A questa solida base militare ha unito decenni di pratica nelle arti marziali e negli sport da combattimento, fino a diventare autore e formatore riconosciuto nel campo della difesa personale, dell'orientamento e della sopravvivenza.



Nei suoi corsi emerge la concretezza di chi ha testato ogni tecnica in condizioni reali. Il suo metodo, l'**Immersive Reflex Training**, insegna a trasformare i movimenti corretti

in riflessi istintivi, pronti ad attivarsi anche quando la paura o lo stress potrebbero bloccare. Stefano non si limita a trasmettere tecniche: accompagna le donne a sviluppare una mentalità nuova, più lucida e sicura, capace di leggere i segnali di pericolo e reagire con efficacia. Il suo insegnamento è fatto di autenticità, rigore e grande umanità: dietro il professionista c'è sempre l'uomo che sa ascoltare e trasmettere fiducia.

Una squadra unica

Insieme Sonia e Stefano creano un equilibrio perfetto: lei lavora sulle emozioni, sulla comunicazione e sulla forza interiore, lui struttura le strategie di prevenzione e di difesa basate sull'esperienza operativa. La loro sinergia rende ogni seminario un'esperienza completa, intensa e trasformativa. Partecipare significa non solo acquisire strumenti concreti di sicurezza personale, ma vivere un percorso che lascia dentro qualcosa di profondo e duraturo: la consapevolezza di essere più forti di quanto si pensi.

Quote di partecipazione

Il seminario **Quando le Donne si Uniscono** è rivolto **esclusivamente alle donne di tutte le età**.

Un percorso unico per vivere la Festa della Donna con sicurezza, consapevolezza e forza interiore.

Gli eventuali **accompagnatori** (partner, amici, familiari) non parteciperanno al seminario, ma potranno comunque godere di tutte le attività e dei servizi inclusi: pernottamento in hotel 4 stelle, prima colazione a buffet, pranzo light lunch, ingresso alle piscine coperte e riscaldate, utilizzo della SPA e della rete Wi-Fi.

- **Quota standard:** € 265,00 tutto compreso
- **Promo Early Bird** – iscrizione entro il **31 gennaio:** € 215,00 *tutto compreso*
- **Quota convenzionata:** € 190,00 riservata a tesserate/i di:
 - Elite Sporting Club
 - Associazione Italiana Stay Behind
 - SID – Sistema Italiano Difesa
 - ANAIM Associazione Nazionali Arditi Incursori Marina
- **Quota accompagnatori:** convenzionati € 120,00 non convenzionati 150,00€(escluso il seminario, incluso tutto il resto dell'esperienza)

Modalità di prenotazione:

Si richiede acconto di 100,00€ all'atto dell'iscrizione (per usufruire del prezzo speciale entro e non oltre i 31 gennaio), il saldo almeno 10 giorni prima della data dell'evento .

I posti sono limitate :

Posti disponibili 20/20

Una formula **all inclusive** che unisce formazione, benessere e relax: un weekend speciale a Montecatini Terme per celebrare al meglio la **Festa della Donna 2026**.

Non perdere questa occasione unica: regala a te stessa un weekend che unisce benessere, consapevolezza e forza interiore. Festeggia la tua Festa della Donna diventando ciò che sei davvero: più centrata, più forte, più libera

Dettagli dello svolgimento:

- **Il 7 e 8 marzo 2026**
- **Presso:** Montecatini Terme
- **Dalle ore:** 10:30:00

Per info e iscrizioni :

Stefano Secci Tel.3460222462 – info@stefanosecci.it