



COMUNE DI MORUZZO

## **CORSO DI DIFESA PERSONALE FEMMINILE**

**Promosso dall'Assessorato alle Politiche Sociali e Pari Opportunità**

**Indirizzato a tutte le donne di qualsiasi età**

### **Obiettivi e impostazione del corso**

Noi tutte abbiamo il diritto di essere libere di muoverci ovunque, l'orario e i luoghi non ci devono limitare e nemmeno il modo di vestirci. Abbiamo il diritto e il dovere di imparare a tutelare la nostra persona.

Proprio per questo nascono innumerevoli corsi di difesa personale, solitamente appoggiati a corsi di diverse arti marziali. Sicuramente utili, ma per raggiungere una tecnica efficace nelle arti marziali è necessario del tempo, e il più delle volte manca quasi totalmente la preparazione mentale finalizzata ad evitare o affrontare efficacemente le reali situazioni di rischio.

In questo corso si insegna alle partecipanti a impostare la loro difesa personale a 360 gradi, partendo innanzitutto dalla prevenzione e dall'evitamento delle situazioni a rischio.

L'obiettivo non è infatti quello di preparare allo scontro fisico in sé, ma quello di trovare nuove modalità di adattamento, sotto l'aspetto prevalentemente mentale, e solo in ultimo nell'applicazione di tecniche corpo a corpo in caso di estrema necessità.

Le tecniche proposte saranno di facile acquisizione e formeranno una base utile per eventuali approfondimenti futuri.

### **Argomenti trattati**

**teoria:** cenni di diritto, la prevenzione, tipologie di aggressore e aggredito, funzionamento di corpo e mente sotto stress, la comunicazione e la prossemica, la fuga, le risorse delle donne.

**pratica:** il contatto diretto e indiretto (spinte, strattoni, scippi...), i colpi, gli oggetti di offesa e di difesa, la difesa al suolo.

### **Durata del corso, luogo di svolgimento, abbigliamento, costi**

Lo stage si svolge in 8 incontri a partire da martedì 8 ottobre dalle ore 20.00 alle ore 21.30

Palestra comunale delle scuole di Moruzzo

Tuta e scarpe da ginnastica.

Tesseramento assicurativo con polizza infortuni dello CSEN degli iscritti € 10/cad. (durata 12 mesi)

Il contributo a carico dei partecipanti sarà calcolato in base alle iscritte, non sarà comunque superiore ai 40 euro

### **Istruttori**

- M° Gabriele Garcea
- Dott. Marianna Pertoldi

Per iscrizioni o ulteriori informazioni potete contattare

Manuela Liva

Assessore alle Politiche Sociali, Sanitarie e Pari Opportunità **Cellulare: 333 7093975**