



Progetto Essere  
Shiatsu e dinamiche naturali



A.R.C. GIUSTIZIA



## LA LEGITTIMA DIFESA VA... IN CIRCOSCRIZIONE 7

### *Non più indifesa ma in-difesa* **CORSO DI LEGITTIMA DIFESA DELLE DONNE**

Il corso introduce alla conoscenza ed alla pratica di tecniche di legittima difesa della donna e viene svolto per contribuire all'attuazione della cultura del rispetto, base di ogni convivenza, anche attraverso l'individuazione delle ottimali risorse per la prevenzione ed il contenimento di ogni forma di violenza, fisica ovvero morale, in ogni contesto (vita di relazione, lavoro, famiglia), sulla donna.

Le lezioni vengono svolte da insegnanti tecnici qualificati di Ju-Jutsu e di MGA (Metodo Globale Autodifesa) della FIJKAM - CONI.

Il corso è articolato in dodici lezioni con cadenza settimanale; è adatto a persone in buona forma fisica ed è aperto anche agli "uomini di buona volontà". Gli istruttori adattano il livello di difficoltà in modo personalizzato sull'allievo. Possono quindi partecipare sia persone che non hanno frequentato corsi analoghi sia persone che hanno già acquisito le basi dell'autodifesa e vogliono progredire con un livello avanzato.

Oltre alle tecniche di difesa saranno praticati esercizi di respirazione, concentrazione, stretching per il controllo del corpo.

È inoltre previsto un incontro teorico dove verrà esposto l'aspetto giuridico legato al concetto di legittima difesa.

L'abbigliamento necessario per lo svolgimento del corso è una tuta da ginnastica e un paio di calze.

È indispensabile un certificato di sana e robusta costituzione da consegnare al momento dell'iscrizione.

Il corso è gratuito salvo il costo di iscrizione e assicurazione (20 euro).

Inizio corso gennaio 2013  
Termine corso marzo 2013  
12 lezioni tutti i mercoledì dalle ore 17 alle 18  
presso la palestra Guastalla  
Via Guastalla, 26/Bis

**Informazioni ed iscrizioni:** [progettoessere@libero.it](mailto:progettoessere@libero.it) 347.5622696 (dopo le ore 15)

Con il patrocinio di:  
Circoscrizione 7 e FIJKAM Piemonte - Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali