

Corso di legittima difesa delle donne.

Organizzato dalla **ASSOCIAZIONE RICREATIVA E CULTURALE "GIUSTIZIA"** Presso il Palazzo di Giustizia di Torino. **DIECI incontri dal 20 Aprile 2010 ogni Martedì dalle 17 alle 18.30.**

Per conoscere le straordinarie risorse dell'equilibrio mente/corpo e indirizzarle al contenimento di ogni violenza fisica e morale.



Il corso introduce alla conoscenza e alla pratica di **tecniche di legittima difesa delle donne**, attuabile con gli opportuni accorgimenti a tutte le età. Viene svolto per contribuire alla crescita della cultura del rispetto, base di ogni convivenza, attraverso lo **sviluppo delle risorse, fisiche e mentali**, in grado di contenere e neutralizzare ogni forma di violenza sulla donna, in ogni contesto (vita di relazione, lavoro, famiglia)

Il ciclo formativo, con cadenza settimanale, si articola in tre mesi ed è diretto ad arricchire la **consapevolezza delle proprie risorse psicofisiche**, l'autostima, e a migliorare la relazione con il proprio corpo attraverso l'ascolto e il controllo del **complesso dialogo corpo-mente**.

Ogni incontro inizia con esercizi di riscaldamento, respirazione, rilassamento e concentrazione, stretching shiatsu. Prosegue con l'acquisizione di **efficaci tecniche** di immobilizzazione/proiezione che consentano di **liberarsi da prese e attacchi di ogni tipo**, infliggendo all'aggressore il minimo danno necessario compatibile con la situazione.

Nel corso degli incontri saranno brevemente illustrati i concetti di mobbing e stalking e verranno richiamati principi di diritto e di psicologia.

Le tecniche di difesa praticate saranno orientate a **evitare/neutralizzare** attacchi con varie prese ai polsi, alla gola, attacchi con pugni, taglio della mano, schiaffi, presa per i capelli, attacchi con bastone, coltello. Verranno simulate situazioni ricorrenti di scippo, tentativo di violenza sessuale, aggressioni in auto, su mezzi pubblici, in casa. L'abbigliamento previsto è una tuta da ginnastica e un paio di calze.



Il corso è tenuto **da maestri, istruttori ed esperti di arti marziali**, che provengono dalle discipline dell'Aikido e del Ju-Jitsu e che, utilizzando il Metodo Globale Autodifesa (MGA), hanno sviluppato una particolare sensibilità agli aspetti etici della difesa.

La formazione è **gratuita per i partecipanti iscritti all'Associazione** (la tessera costa 15 Euro che comprendono il costo dell'assicurazione).

Il numero di nuovi allievi è limitato a 16 (sedici) per garantire l'efficacia del corso. Ulteriori iscrizioni verranno **accettate con riserva** e inserite in una seconda edizione che partirà non appena raggiunto il numero sufficiente.

Per informazioni ed iscrizioni inviare una e-mail a donna.difesa@fastwebnet.it