

Corso di legittima difesa delle donne.

Secondo semestre 2011

Organizzato dalla **ASSOCIAZIONE RICREATIVA E CULTURALE
"ARC GIUSTIZIA"** Presso il Palazzo di Giustizia di Torino.
**Quattro edizioni - DIECI incontri ciascuna da settembre a
dicembre 2011**



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**, con l'obiettivo 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**. Il corso consente di acquisire **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.

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. I corsi sono gratuiti. Occorre essere **iscritti all'A.R.C. Giustizia (tessera annuale 10€) e fare una assicurazione obbligatoria contro gli infortuni (5€)**. Il numero di nuovi allievi è limitato a 20 (venti) per garantire l'efficacia del corso. Ulteriori iscrizioni verranno **accettate con riserva**

e inserite in una edizione futura che partirà non appena raggiunto il numero sufficiente.

Giorni e ore	Data inizio	Istruttore	livello
Lunedì 17-18.30	3/10/2011	Fulvio Rossi/Fiorella Bortolaso	base
Mercoledì 17-18.30	21/9/2011	Fulvio Rossi/Sergio Cipri	avanzato
Venerdì 14- 15.30	7/10/2011	Giorgio Fattor	base
Venerdì 15.30 - 17	14/10/2011	Giorgio Fattor	avanzato

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