

VareseNews

Un corso di difesa per le donne commercianti

Pubblicato: Lunedì 6 Febbraio 2012



Dopo il successo del corso di difesa per **commercianti**, Confcommercio Ascom Varese ne organizza uno più specifico, riservato esclusivamente alle signore commercianti.

Il corso di **“Autodifesa per donne commercianti”**, infatti, ha come finalità quella di fornire un’adeguata formazione, psicologica e di tecniche di difesa, per la donna sempre vista come un bersaglio più facile perché più debole da colpire in caso di rapina ed aggressione.

Quattro le lezioni – il lunedì mattina, dal 27 febbraio al 19 marzo – tenute da **Fabio Sozzani**, esperto in difesa personale, e **Sabrina Sozzani**, psicologa, basate sulla prevenzione, sull’analisi e sulla valutazione delle varie situazioni a rischio, sulla gestione dello stress, tecniche di controllo e, naturalmente, anche su tecniche di autodifesa (comprese tecniche di antistupro). Per tecniche di difesa si intendono tecniche semplici, immediate e, soprattutto, efficaci alla portata di tutti e da poter utilizzare anche in spazi molto ristretti quali ad esempio l’interno di un negozio o dietro il bancone di un bar.

Cosa promette il corso? Non certo l’invulnerabilità al cospetto di eventuali malviventi, quanto piuttosto un modello di reattività unita ad un indice di prevenzione e di analisi della situazione a rischio. Insomma, un **percorso tecnico orientato a sviluppare una mentalità difensiva** per sentirsi più sicure, acquisendo alcune tecniche fisiche da eseguirsi in tempi rapidi, indipendentemente dalla struttura fisica, dall’età e dalla condizione di allenamento di ciascuna partecipante. A completamento delle lezioni pratiche la presenza della psicologa amplierà ed approfondirà aspetti legati alle emozioni e alla consapevolezza delle capacità.

Gli incontri, per un totale di 10 ore di formazione, si svolgeranno in una palestra appositamente attrezzata dello Sporting Club in via Correnti 2 a Varese. Per informazioni più dettagliate e per le iscrizioni, rivolgersi a: Ufficio Formazione, tel. 0332342139/160 Email: formazione@ascomva.it

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

