

Autodifesa femminile, un corso promosso dal Comune

Pubblicato: Mercoledì 31 Luglio 2013



Donne che subiscono violenze o soprusi ce ne sono tante. Notizie di storie tragiche che finiscono purtroppo male se ne leggono ogni giorno. A Casciago è nata un'iniziativa per tentare di arginare il fenomeno: un corso **di autodifesa femminile, ideato dall'assessore del Comune di Casciago Simone Fraietta, in collaborazione con l'associazione no profit City Angels Varese**. A differenza dei classici corsi di "difesa personale" il corso ha lo scopo di ridurre la vulnerabilità di una potenziale vittima, innanzitutto attraverso strategie di dissuasione preventiva e di auto-protezione. Il corso è finalizzato all'acquisizione di una maggiore sicurezza nell'affrontare eventuali situazioni di pericolo, attraverso tecniche pratiche di autodifesa e l'analisi di atteggiamenti psicologici adeguati. Nel corso delle lezioni le partecipanti ampliano la conoscenza ed il controllo del proprio corpo in movimento e possono inoltre sperimentare modelli di comportamento e reazioni emotive, imparando a gestire la propria aggressività e rafforzando la propria sicurezza in se stesse, attraverso la scoperta delle proprie potenzialità fisiche e mentali. **Le iscrizioni sono scaricabili dal sito del Comune:** l'inizio del corso inizierà il 10 settembre, per un totale di 10 lezioni (orario 20:30 alle 21.30 circa) presso la palestra di via Grinzia a Casciago. Per il corso è richiesto un contributo di 30 euro che sarà interamente devoluto ai City Angels di Varese per lo svolgimento delle proprie finalità. Per informazioni e iscrizioni chiamare la segreteria del Comune di Casciago al numero 0332211055, referente dottoressa Eloisa Benvenuti.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it