

Corso di difesa personale per le donne

Pubblicato: Venerdì 11 Ottobre 2013



L'amministrazione comunale di Comerio ha voluto organizzare un corso di difesa personale per le donne. L'idea è stata condivisa con l'associazione culturale il Sestante, che da tempo si occupa di promuovere iniziative culturali, e con l'associazione Arashi, che si occupa di divulgare tematiche correlate all'uso sociale delle arti marziali.

Lo scopo di questo corso vuole essere quello di fornire alle donne informazione di natura non solo pratica ma anche psicologica per poter affrontare eventuali situazioni di pericolo e per acquisire semplici tecniche di autodifesa.

Daniela Piras vice-presidente del "Il Sestante" :«E' con immenso piacere che l'associazione culturale "Il Sestante" patrocina il corso di difesa personale per donne, poiché crede nella sua validità soprattutto in un momento storico e sociale come quello odierno in cui le donne sono spesso vittime di una violenza inaudita perpetrata, il più delle volte, da coloro che avrebbero il compito di proteggerle. Una società che non garantisce il benessere di tutti i suoi componenti (soprattutto i più deboli) è una società profondamente malata e piccoli interventi, come quelli del corso, potrebbero servire se non a curarla, a renderla più sana».

Il corso si terrà presso la palestra delle scuole primarie "G. Pascoli" di Comerio dalle ore 14.00 alle ore 16.00 a partire da sabato 09 Novembre sino a sabato 14 Dicembre (n. complessivo 6 lezioni).

Il costo del corso è di 60 euro per i non iscritti all'associazione "Il Sestante" e 50 euro per gli iscritti (l'iscrizione è comprensiva di assicurazione infortunistica).

Le iscrizioni vengono effettuate presso la biblioteca di Comerio ogni martedì e giovedì dalle 15.00 alle 18.00 e ogni sabato dalle 10.00 alle 12.00 con apposito modulo reperibile in loco. **Possono partecipare le donne di una fascia d'età compresa dai 14 anni in su.**

Durante il corso verrà fornito materiale informativo e una maglietta con il logo dell'associazione Arashi. Si consiglia un abbigliamento comodo.

Incontro n°1: lezione teorica e distribuzione del materiale didattico.

- Consegna del materiale didattico e introduzione alla difesa personale.
- I risvolti psicologici delle aggressioni e il significato della difesa personale. Intervento a cura della Dottoressa Camilla Nocerino psicologa.
- I risvolti della nuova legge sul femminicidio. Intervento a cura dell'Avvocato Dottoressa Miriam Dondi.

Incontro n°2: lezione pratica.

- Concetto di distanza e uso del proprio corpo.
- Utilizzo delle tecniche di percussioni per colpire e difendersi.
- “Il sistema nervoso nelle situazioni di pericolo” a cura della Dottoressa Camilla Nocerino.

Incontro n°3: lezione pratica.

- Approfondimento delle tecniche di percussione e introduzione all’uso delle leve articolari e delle proiezioni al suolo.
- “Aspetti emotivi durante le aggressioni” a cura della Dottoressa Camilla Nocerino.

Incontro n°4: lezione pratica

- Approfondimento delle tecniche di percussione , delle leve articolari e delle proiezioni al suolo.
- Introduzione alle tecniche di controllo.
- “Prosecuzione Role playing (giochi di ruolo) sugli aspetti emotivi” a cura della Dottoressa Camilla Nocerino.

Incontro °5: lezione pratica

- Approfondimento delle tecniche di percussione , delle leve articolari e delle proiezioni al suolo.
- Approfondimento delle tecniche di controllo.
- Utilizzo di strumenti della vita quotidiana (borsa, ombrello...) come strumenti di difesa
- “Reagire ad un’aggressione” a cura della Dottoressa Camilla Nocerino.

Incontro n°6: lezione pratica e consegna dei diplomi

- Ripasso e approfondimento di tutto ciò che è stato visto durante gli incontri precedenti
- “Cosa siamo disposte a fare per difenderci” a cura della Dottoressa Camilla Nocerino.
- Consegna dei diplomi di frequenza.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it