

## Un corso al femminile per imparare a difendersi

**Pubblicato:** Lunedì 15 Settembre 2014



Per imparare adeguate tecniche di difesa personale occorrono anni e anni di palestra, ma i frequenti episodi di violenza testimoniati dalle cronache rendono importante non farsi trovare impreparati ad una eventuale aggressione. L'autodifesa non è solo e necessariamente contatto fisico, ma inizia dalla percezione del pericolo e dalla capacità di evitare ogni situazione che potrebbe nascondere un contrasto. Essere consapevole, accorto, saper riconoscere ed evitare le situazioni di pericolo è una forma di difesa reale e concreta. Scoprire di essere capace di affrontare situazioni critiche conduce infatti alla gestione delle paure la quale, a sua volta, è il presupposto dell'autostima e della sicurezza. Anche per trasmettere queste importanti nozioni che l'Amministrazione Comunale di Casale Litta, patrocinata dai Comuni di Mornago e Bodio Lomnago, ha organizzato il Corso "Impara a difenderti – Corso di autodifesa femminile" a cura dei City Angels di Varese.

Il corso avrà inizio martedì 7 ottobre e si ripeterà i successivi martedì, per un totale di 10 lezioni che si terranno presso la **palestra comunale di Villadosia**, in via Fratelli Cervi a Casale Litta. Il costo del corso è di 30 euro e il ricavato verrà interamente destinato ai City Angels per le attività rivolte ai meno abbienti.



Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it