

VareseNews

“Mi difendo”: ha il patrocinio del comune il corso di autodifesa femminile

Pubblicato: Venerdì 28 Aprile 2017



Dopo il successo ottenuto nelle scorse edizioni, torna a maggio il progetto “**Mi difendo**“, corso gratuito di difesa personale al femminile organizzato a Varese dal **Judo Bu Sen di Mornago** del maestro Gallucci con la collaborazione di **Nico Serrentino** e patrocinato dal **Comune di Varese**.

Il corso **partirà sabato 6 maggio** e proseguirà il 13, il 20 e il 27 maggio, e sarà diviso in due turni (dalle 14.30 alle 15.30 il primo e dalle 15.30 alle 16.30 il secondo) e vedrà la presenza di una psicologa e rappresentanti delle Forze di Polizia.

«L’universo femminile spesso si ritrova a dover fronteggiare particolari situazioni di pericolo: riconoscere ed evitare tali frangenti è la prima arma a disposizione – Spiega il maestro **Stefano Gallucci**, istruttore del Judo Bu Sen Mornago – La seconda regola è evitare tutti quei comportamenti che potrebbero indurre il potenziale aggressore a sceglierci come preda. Nei nostri corsi insegniamo dunque a gestire la paura e a fronteggiare il pericolo utilizzando le armi della dissuasione, del linguaggio del corpo e il tono della voce: l’ostentazione di sicurezza porta quasi sempre alla rinuncia all’aggressione da parte del malintenzionato».

«Di fronte all’inevitabile – continua il maestro Gallucci – impartiamo lezioni di Krav Maga, metodo israeliano di derivazione militare particolarmente adatto alla difesa personale femminile in quanto di facile acquisizione, utilizzabile con efficacia anche senza una preparazione fisica particolare. Abbiamo

portato il Corso anche in altre realtà della Provincia riscuotendo enormi consensi da parte delle partecipanti . Oramai il nostro è un appuntamento che le donne Varesine aspettano. Difendersi è un diritto e noi diamo l'opportunità di farlo a tutte, a partire dai 12 anni».

Per iscrizioni e informazioni: tel. 3294140581

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it