

Corso gratuito di difesa femminile

Pubblicato: Giovedì 30 Agosto 2018



“Imparate a difendervi”. È l’invito che il **Comune di Varese rivolge al pubblico femminile**. Viene, infatti, riproposto un corso di difesa personale al femminile.

Il **maestro Stefano Gallucci** istruttore di Judo, Miad e Difesa Personale con metodo israeliano del Judo Bu Sen Mornago è promotore insieme **all’assessorato allo Sport**, del progetto che si terrà anche questo autunno a Varese col patrocinio del Comune.

Le lezioni avranno luogo presso Villa Mirabello (Musei Civici) nelle date 8, 15, 22 e 29 settembre; sono previsti due turni il primo dalle 10.00 alle 11.15 e il secondo dalle 11.15 alle 13.00. In caso di maltempo le lezioni si terranno al coperto.

Il tema della sicurezza femminile chiede di essere affrontato in modo serio, specie in maniera di prevenzione, tant’è che la capacità di prevenire una potenziale situazione di pericolo risulta essere la migliore autodifesa.

Alle partecipanti verrà insegnata **difesa personale con Ju Jitsu metodo israeliano**, metodo di combattimento utilizzato dall’esercito israeliano, e a oggi il metodo più efficace al mondo di autodifesa femminile, perché di facile acquisizione.

«Non serve avere una preparazione fisica particolare, infatti nelle precedenti edizioni l’età spaziava **dai 10 ai 74 anni** – spiega Gallucci – Le partecipanti impareranno come colpire con efficacia i punti

deboli dell'aggressore, acquisendo la tecnica in modo preciso utilizzando oggetti di uso comune (chiavi, borsette, cellulari, etc.) affinché all'occorrenza possa essere messa in atto in modo automatico ed efficace anche senza pensarci. **Il corso totalmente gratuito** è un'occasione unica per imparare non solo l'autodifesa ma anche a controllare la paura e capire come il fisico reagisce in una situazione di stress. È per questo che ci avvarremo del supporto di una **psicologa** che con la sua presenza chiarirà eventuali dubbi inerenti il lato prettamente emotivo e psicologico. Il lato giuridico verrà trattato da Forze dall'Ordine che interverranno approfondendo i risvolti più pratici e legali in caso di aggressione».

Il maestro Stefano Gallucci sarà coadiuvato dai suoi allievi per poter seguire al meglio tutte le partecipanti.

Per informazioni e iscrizioni Tel. 329/4140581 e-mail: progetto.midifendo@gmail.com

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it