VareseNews

Lezione gratuita di autodifesa

Pubblicato: Giovedì 16 Maggio 2019

Domenica 19 maggio a Cassano Magnago, alla palestra delle scuole Parini (ingresso da via Don Milani), l'A.S.D. Total Fighting School del Maestro Fabio Ganna (www.totalfightingschool.com) sarà protagonista di una lezione gratuita sul metodo di **Difesa Personale Reale denominato "Total Fighting"**.

Domenica sarà l'appuntamento conclusivo di una serie di incontri che ha dato nome e vita al progetto "**InformiAMOci contro la violenza"**.

Anna Lodrini, Assessore alle Politiche Sociali del Comune di Cassano Magnago, **Anna Laghi,** Presidente dell'Associazione "Sicura" di Gallarate e **Daniele Mazzucchelli**, Consigliere Comunale di Cassano e Istruttore dell'A.S.D. Total Fighting School, sono stati gli ideatori ed organizzatori di questi incontri, durante i quali sono stati trattati temi molto delicati ed attuali quali bullismo e cyber-bullismo, stalking, giustizia e buonsenso, come riconoscere e prevenire la violenza.

Nel corso delle conferenze sono stati molteplici gli ospiti che sono intervenuti, tutti professionisti del settore come psicoterapeuti, avvocati, psicologi, magistrati, scrittori e grafologi. Il pubblico è stato sempre presente ed ha partecipato attivamente al dibattito con domande e spunti per importanti riflessioni.

Domenica sarà la seconda lezione pratica prevista dal progetto, attraverso la quale si entrerà nello specifico della Difesa Personale Reale con un ricco programma che analizzerà i principali protocolli di

azione del “Total Fighting” basati come sempre sui concetti cardine di questo moderno sistema di autodifesa, quali Efficacia, Semplicità e Realismo.

La gestione della paura, la valutazione della situazione e dell’aggressore ed il “timing” di reazione all’aggressione saranno tra i temi che l’istruttore Daniele Mazzucchelli sottoporrà ai partecipanti.

«La lezione – spiega l’Istruttore Mazzucchelli – sarà abbastanza intensa, anche se comunque resta accessibile a tutti, uomini, donne e ragazzi a partire dai 14 anni, con o senza preparazione fisico-atletica, e prevede l’insegnamento di tecniche di difesa e di attacco, parate e colpi, e l’effettuazione di esercizi specifici per la gestione dello stress derivati dall’ambito militare per essere poi adattati a quello civile. Il tutto appositamente studiato e programmato con il preciso scopo di allenarsi al meglio per poter prevenire ed eventualmente sopravvivere ad una reale aggressione».

Quindi per tutti gli interessati alla Difesa Personale Reale l’appuntamento è con la lezione gratuita offerta dalla Total Fighting School domenica 19 maggio dalle 9.30 alle 12.30 presso la palestra delle scuole Parini, nel Comune di Cassano Magnago.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it