

VareseNews

A Varese arriva il corso di difesa personale

Pubblicato: Mercoledì 13 Settembre 2023



 09:00 – 15:00

 Gratuito

 Villa Mirabello

 Villa Mirabello, Piazza della Motta

 Varese

A Varese si rinnova anche per quest'anno l'appuntamento con "Mi difendo". Organizzato dall'**Accademia dello Sport Varesina** col patrocinio del **Comune di Varese**, il progetto prevede una giornata per imparare i principi del krav maga e come applicare questa arte marziale in caso di pericolo per mettersi in salvo. L'evento è fissato per **sabato 23 settembre** a Villa Mirabello dalle 9 alle 15. La partecipazione è gratuita e aperta a tutti.

Creato in origine come sistema di difesa per l'esercito israeliano e i suoi servizi di sicurezza, il krav maga è stato poi adattato per soddisfare le esigenze anche dei praticanti civili. «Le sue tecniche – sottolinea **Stefano Gallucci**, istruttore dell'Accademia dello Sport Varesina – possono essere utilizzate

con successo in una situazione di pericolo reale da qualunque comune cittadino, giovane o anziano, uomo o donna. Difatti sono tecniche facili e pratiche da imparare che non presuppongono una particolare forma fisica. Come sopra precisato, la semplicità è il vero segreto del krav maga».

Durante lo stage verranno insegnate non solo le tecniche difensive, ma anche come controllare la paura e ogni altra emozione, che in caso di un attacco improvviso e violento da parte di un malintenzionato potrebbero paralizzare temporaneamente la vittima. A sottolineare l'importanza di questo aspetto al corso di sabato vi sarà anche la dottoressa **Miriam Nipote**, psicologa-psicoterapeuta. È inoltre prevista anche la partecipazione dell'ispettore **Romina Fontana** della squadra mobile di Varese, sezione reati contro la persona e reati sessuali, che approfondirà gli argomenti di profilo giuridico. Al termine dello stage l'assessore **Stefano Malerba** del comune di Varese consegnerà a tutti i partecipanti un attestato di partecipazione. Per partecipare bisogna telefonare al numero 3294140581.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it