

Autodifesa al femminile: ad Azzate due serate gratuite aperte a tutte

Pubblicato: Giovedì 16 Ottobre 2025



Due serate gratuite per imparare i principi fondamentali dell'autodifesa: è l'iniziativa **promossa dal Comune di Azzate per mercoledì 22 e mercoledì 29 ottobre**, alle ore 21, nella palestra della **scuola primaria (ingresso da via Zocchi)**. Gli incontri sono rivolti alle cittadine e saranno guidati dal maestro Alberto Merlo, istruttore internazionale di **Krav Maga**.

Il Krav Maga è un sistema di autodifesa e combattimento corpo a corpo di origine israeliana, sviluppato inizialmente per l'esercito e le forze di sicurezza israeliane poi diffuso capillarmente anche tra i civili.

Le serate vogliono offrire strumenti pratici e conoscenze di base per affrontare situazioni di pericolo, con un approccio accessibile a tutte. L'obiettivo è rendere le partecipanti più consapevoli delle proprie capacità e reazioni, valorizzando la prevenzione e l'autoprotezione. Gli incontri si svolgeranno in un clima inclusivo, non agonistico, dove l'accento è posto sulla sicurezza personale e sulla gestione dello stress.

L'iniziativa è completamente gratuita e non richiede alcuna preparazione fisica specifica. È sufficiente presentarsi in abbigliamento comodo.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

