



1° corso

“Difesa personale e autostima riservato alle donne”

cell. 331-5786491

date: 15-16-22-23 marzo 2012 dalle ore 19.00 alle ore 21.00

presso l'Istituto DISY via C. Battisti 61 – Pescara

In un momento storico e sociale dove le donne sono quotidianamente esposte ad aggressioni e violenze di ogni genere, è importante più che mai acquisire una conoscenza approfondita in tema di Sicurezza Personale Femminile.

Lo scopo del corso “Difesa Personale e Autostima riservato alle Donne” è quello di istruire le donne ad una corretta mentalità difensiva verso ogni tipo di aggressione e ad un atteggiamento mentale che le renda più consapevoli sui rischi che si possono correre e quindi più sicure perché in grado di riconoscere ed evitare situazioni di pericolo.

E laddove la prevenzione non basta, il corso prepara la donna ad affrontare concrete situazioni di molestia, minaccia, aggressione e violenza rendendola consapevole dei mezzi di difesa a sua disposizione.

Programma:

- *Introduzione al corso;*
- *Comunicazione verbale aggressiva e passiva*
- *Il linguaggio del corpo*
- *Il concetto di aggressione dal punto di vista psico-sociale;*
- *Prevenzione delle potenziali situazioni a rischio;*
- *Strategie mentali di controllo e attenzione verso il pericolo;*
- *Difesa verbale;*
- *Difesa fisica.*

Il Corso è organizzato dall'Istituto di Formazione DISY che si avvale di esperti Formatori in discipline psico-sociali.

Per il Progetto Antiaggressione Femminile ci si avvale della Speciale Docenza del Maestro Vittorio Sola, esperto di “Arti Marziali e Tecniche di Autodifesa”, Istruttore di Difesa Personale presso la Scuola per il Controllo del Territorio della Polizia di Stato di Pescara (curriculum disponibile sul sito www.judokaisakura.it).

Per accedere al Corso Non è richiesta alcuna preparazione fisica precedente o particolare attitudine alle arti marziali. Non si tratta, infatti, di un corso sportivo ma di un'esperienza interattiva in cui l'obiettivo da raggiungere è la sicurezza personale. Si viene educati al comportamento, alla gestualità, alla psicologia del confronto, oltre che allo stadio terminale della difesa personale.

Le ragazze con età inferiore ai 18 anni compiuti dovranno far firmare il modulo d'iscrizione e la normativa sulla privacy ad un genitore. Consigliamo di indossare tuta e maglietta.