

PROGETTO DONNA IN SICUREZZA

CORSO DI ANTIAGGRESSIONE FEMMINILE • DIFESA PERSONALE

In collaborazione con Quartiere 2 Firenze, Palestra Firenze Marathon Wellness e World Self Defence Academy

Le allieve impareranno a sviluppare una mentalità difensiva che porteranno con se per tutto il resto della vita. **Progetto DONNA IN SICUREZZA** è adatto a tutte le signore, dalla giovane ragazza alle prime uscite con le amiche, fino alle signora più anziana, magari sola in casa, indipendentemente dall'età, dal grado di allenamento e dalla struttura fisica.

Non contare sul mancato arrivo del nemico ma sulla capacità di affrontarlo

INFORMAZIONI

Date: **Sabato 25 Febbraio 2017**

Sabato 4 Marzo 2017

Sabato 11 Marzo 2017

Sabato 19 Marzo 2017

Sabato 26 Marzo 2017

Sabato 1 Aprile 2017

Orario: **10 - 12,30**

Costo: **€ 20,⁰⁰** per quota associativa ad ente di promozione sportiva



È per questo che il nostro progetto ha come scopo principale rendere consapevoli le allieve della determinazione a non diventare una vittima, immediatezza e semplicità di reazione, oltre alla divulgazione e alla simulazione sotto stress emotivo indotto

- La legge e la violenza sulle donne
- Psicologia dell'aggressore e dell'aggregata, linguaggio del corpo e atteggiamento verbale in caso di aggressione
- Come comportarsi di fronte ad un pericolo imminente o ad un'aggressione (atteggiamenti, camminata, sguardi, linguaggio del corpo, pianificare le vie di fuga, ecc)
- Tattiche di prevenzione dell'aggressione in strada, in auto, sui mezzi pubblici, ecc
- A temperare sul nascere le discussioni verbali e non farle degenerare in colluttazioni
- Maltrattamenti e molestie fra le mura di casa e sul lavoro;
- Come ultimo strumento a disposizione la reazione fisica con studio dei punti sensibili
- Tecniche a mani nude, calci, ginocchiate e gomitate;
- Tecniche di uscita da prese ai polsi, al collo, alla gola, al corpo;
- Tecniche antistupro in piedi e a terra
- Oggetti comuni come armi occasionali di difesa come chiavi, penne, spazzole, riviste, borsa, spray al peperoncino, ecc.
- Cenni su difesa da corpi contundenti, armi da taglio ed armi da fuoco.
- Aggressione in auto
- Le diverse forme di violenza: fisica, sessuale, psicologica, lo stalking
- La trasmissione intergenerazionale della violenza: quali donne sono più a rischio
- La gravità della violenza subita: anche se grave non è percepita come reato
- La violenza domestica ripetuta
- La solitudine di fronte alla violenza: quasi un terzo delle vittime non ne parla con nessuno, pochissime denunciano
- Un focus sugli stupri e sui tentati stupri ad opera del partner

**“Vincere il nemico
senza bisogno di combattere”**

Da “L'Arte della Guerra” di Sun Tzu

La violenza contro le donne non può, in nessun modo e per nessun motivo, trovare una giustificazione. Essa è una terribile violazione dei diritti umani in quanto priva le donne della capacità di godere delle loro libertà fondamentali.



Firenze Marathon Wellness - Viale Malta, 10 - 50137 Firenze

Tel. 055 67 96 93 - Paolo 328 927 5410