

ANTIAGGRESSIONE FEMMINILE

**IMPARA A
DIFENDERTI**

REQUISITI

- Al Corso, potranno partecipare Donne con una età **superiore ad anni 15** (come per Legge)
- Ogni partecipante dovrà essere iscritta al Cral “Circolo Dipendenti Finanziari”
- Il Corso è modulato in **N° 20 ore**, con cadenza Mono settimanale di 1 ora
- Durante il Corso viene garantito supporto psicologico di un Medico Specialista e dell’associazione Centri anti violenza EMMA
- Durante il Corso saranno distribuite **Dispense Telematiche**
- Certificato Medico (**Sana e Robusta Costituzione**) per Attività Motorie NON agonistiche
- A fine Corso, sarà rilasciato **Attestato** valido anche a fini lavorativi (legati alla professione sulla sicurezza)

DOCENTE

M° Antonio Bianco

Cintura Nera 6° Dan di Karate già Istruttore nei Carabinieri, Polizia e Fiamme Rosse. Specializzato nei Corsi del Ministero degli Interni, sul Pacchetto di Sicurezza Integrata dello Stato

COSTO

- **120 €** + tessera assicurativa 5 €
- **il circolo applicherà la scontistica prevista per i propri soci. I partecipanti dovranno pagare 90 € più 5€ per l’assicurazione .**
- **per ogni iscritta al corso, il circolo farà una donazione di 12 € (10% del costo) all’associazione che a Torino si occupa di assistenza alle donne vittime di violenza Centri anti violenza E.M.M.A..**

• SCOPO DEL CORSO

QUELLO DI "SVILUPPARE UNA CORRETTA MENTALITA' DIFENSIVA OVVERO UN ATTEGGIAMENTO MENTALE IN GRADO DI RENDERE LA DONNA PIU' CONSAPEVOLE SUI RISCHI CHE PUO' CORRERE E QUINDI PIU' SICURA PERCHE' IN GRADO DI RICONOSCERE ED **EVITARE SITUAZIONI DI PERICOLO** E, QUALORA SI PRESENTASSERO COMUNQUE, PREPARATA AD AFFRONTARLE CON LA CONSAPEVOLEZZA DEI MEZZI DI DIFESA CHE HA A SUA DISPOSIZIONE".

SUPPORTATO DA **SIMULAZIONI VEROSIMILI**, ESTRAPOLATE DA ESPERIENZE GIA' VISSUTE O DALLA CRONACA, NELLE QUALI SI IMPARA ANCHE A SAPER GESTIRE LA PAURA ATTRAVERSO UN ALLENAMENTO MIRATO (**ADRENALINICO**).

• ATTIVITA' DI FORMAZIONE

LA PRIMA PARTE E' DEDICATA AL TEMA FONDAMENTALE DELLA PREVENZIONE, NECESSARIA PER POTER COSTRUIRE IL COMPORTAMENTO DIFENSIVO

LA SECONDA E' INVECE LEGATA ALLA SFERA DELLA DIFESA VERBALE ALL'INTERNO DELLA QUALE VENGONO INSEGNATE DELLE FORMULE DI IMMEDIATO EFFETTO, GRAZIE ALL'USO COMBINATO DI VOCE E GESTUALITA', INDISPENSABILE PER UN CORRETTO ED EFFICACE COMANDO.

INFINE, SE PROPRIO L'AGGRESSORE NON DOVESSE DEMORDERE, SI PASSA ALLA RISPOSTA FISICA CHE NON E' UNA DIFESA COMPLESSA. SI TRATTA DI UN INTERVENTO MIRATO ED EFFICACE CHE CONSENTA ALLA DONNA PRIMA DI TUTTO DI LIBERARSI DAL SUO AGGRESSORE E (DOPO AVER FOCALIZZATO LA VIA DI FUGA) DI SCAPPARE. LE TECNICHE SONO UNA SINTESI DELLE ARTI MARZIALI, PERCHE' SONO STUDIAE APPPOSITAMENTE PER LE DONNE, PER IL CONFRONTO DONNA CONTRO UOMO, A PRESCINDERE DA ETA' E CONDIZIONE FISICA.

PROGRAMMA

- **Studio dell'Equilibrio personale (Coordinazione Motoria)**
CONSAPEVOLEZZA DI POTER UTILIZZARE TUTTE LE PARTI DEL NOSTRO CORPO A PIENA EFFICIENZA NELLE DIVERSE SITUAZIONI, ECC...
- **Tecniche di combattimento**
VARIE METODOLOGIE, COMUNQUE SEMPRE CONCENTRATE ALLA SEMPLICITÀ, FUNZIONALITÀ E ALLA VELOCITÀ DI REALIZZAZIONE, A MANI NUDE, CON STRUMENTI OCCASIONALI
- **Stati emozionali**
STUDIO SULL'AGGRESSIVITÀ, SULLA PAURA, SULLE AZIONI IMPREVEDIBILI, TIPOLOGIE DELL'AGGRESSIONE IN STATO DI UBRIACHEZZA, RAPINA, ALTERAZIONE DA PSICOFARMACI, VIOLENZA, RABBIA, FANATISMO, ECC...
 - **Diritti e doveri Legali**
(STUDIO SULLE NORME INERENTI ALL'AUTODIFESA, ECCESSI DI DIFESA, A. IMPROPRIE, A. AUTORIZZATE, A. DA TAGLIO)