



M.G.A. Metodo Globale Autodifesa



A.R.C. GIUSTIZIA TORINO
ASSOCIAZIONE RICREATIVA CULTURALE

Palazzo di Giustizia "Bruno Caccia"
C.so Vittorio Emanuele n°130

Con il patrocinio di:



NONPIUINDIFESA
ma in... Difesa

CORSI GRATUITI DI LEGITTIMA DIFESA DELLE DONNE DEMOCRAZIA DI GENERE ED EDUCAZIONE RELAZIONALE



GYMNASIUM OF
HUMAN RIGHTS
LA PALESTRA DEI DIRITTI

dal 4 ottobre al 15 dicembre 2016

I corsi si propongono di introdurre alla conoscenza ed alla pratica di tecniche di **legittima difesa** delle donne per contribuire all'attuazione della **cultura del rispetto, base di ogni convivenza**, anche attraverso l'individuazione delle ottimali risorse per la **prevenzione ed il contenimento di ogni forma di violenza**, fisica ovvero morale, in ogni contesto (vita di relazione, lavoro, famiglia), sulla donna.

I corsi sono dedicati alle donne ma sono aperti anche agli "uomini di buona volontà"!

Le lezioni sono costituite solo dall'insegnamento, nell'ambito delle attività ludico motorie, di tecniche di difesa che non esponano la persona aggredita a **responsabilità penali o risarcitorie** e mirano a consentire alla vittima di sottrarsi alle aggressioni quando non è ancora possibile chiedere l'intervento della forza pubblica.

La formazione è svolta da **insegnanti tecnici ed esperti di Ju Jitsu e di M.G.A. Metodo Globale Autodifesa FIJKAM CONI** (programma multidisciplinare che utilizza tecniche tratte dal Ju Jitsu - Arte Marziale Giapponese).

La partecipazione è riservata ai **maggioresni**.

Tutti gli interventi del **M° Fulvio Rossi, ex magistrato, V° Dan di JuJitsu e III livello MGA**, ideatore e promotore dei corsi di legittima difesa e di democrazia di genere, **sono svolti a titolo gratuito**.

Ogni corso è articolato in **10 lezioni che si tengono una volta la settimana**. Non è possibile frequentare indifferentemente i corsi in orari diversi da quello prescelto. È richiesta la partecipazione ad almeno il 70% delle lezioni per il conseguimento dell'attestato della FIJKAM.

Possono partecipare, oltre ai nuovi iscritti, coloro che hanno precedentemente preso parte a una sola sessione degli stessi corsi.

Non è necessario il certificato medico ma è indispensabile una buona forma fisica in modo da poter eseguire esercizi che prevedono attività quali torsioni, piegamenti, cadute guidate, pertanto **in caso di dubbi al riguardo si consiglia un consulto col proprio medico curante**.

Gli istruttori adattano il livello di difficoltà a ciascun allievo in modo personalizzato, per modulare la formazione sia a chi non ha mai frequentato corsi analoghi sia a chi ha già precedenti nozioni in tema di autodifesa.

In palestra si accede in tuta da ginnastica e calze (no scarpe). È possibile utilizzare gli spogliatoi della palestra.

DOVE

I corsi si svolgono presso i locali del CRAL ARC Giustizia del Palazzo di Giustizia "B. Caccia" in C.so Vittorio Emanuele, 130 - Torino.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

I corsi sono gratuiti salvo la sottoscrizione obbligatoria della tessera associativa Cral o Fitel (5 €) e dell'assicurazione contro gli infortuni (importo non superiore a 12 €): per partecipare occorre essere associati al CRAL (dipendenti Ministero della Giustizia, dipendenti P.A. distaccati al Palagiustizia, iscritti agli Ordini forensi, consulenti tecnici del Magistrato, soci Cral anni precedenti) e versare la quota di assicurazione (se non è già stata pagata per altre attività). **Coloro che non rientrano nelle categorie sopra menzionate sono ammessi previo tesseramento alla Fitel** (Federazione Italiana Tempo Libero) e **pagamento della quota assicurativa**.

Iscrizioni aperte dal 08/09/2016 fino a esaurimento posti (ca. 25 persone per corso).

È possibile inviare la propria richiesta di partecipazione compilando il form on line sul sito nonpiuindifesa.com/corsi2016
Le domande accettate saranno confermate via e-mail dal 20 al 28 settembre 2016 (controllare anche nella casella spam) e con l'occasione verranno forniti tutti i dettagli per l'accesso alla palestra e le modalità di tesseramento.

SVOLGIMENTO

Nella **Palestra dei Diritti** si praticheranno esercizi di respirazione, concentrazione, stretching per il controllo del corpo e **tecniche di difesa**.

Nel corso delle lezioni saranno inoltre trattati i temi dei maltrattamenti, dello stalking, del mobbing della legittima difesa e illustrati principi di diritto e psicologia. I testi sono consultabili sul sito nonpiuindifesa.com/la-palestra

Tecniche di difesa contro:

- Attacchi con varie prese ai polsi;
- Attacchi con presa o spinta al petto, frontale o laterale, con una o entrambe le mani;
- Attacchi con presa alla gola con una o entrambe le mani frontale, laterale e da dietro;
- Attacchi con presa al bavero e trazione;
- Attacco con taglio della mano o con schiaffo al collo e al viso;
- Presa per i capelli;
- Attacco di bastone dall'alto e circolare;
- Attacco di calcio frontale, laterale e circolare;
- Presa dell'*orso frontale* e da dietro cingendo e non cingendo le braccia;
- Aggressione con coltello: difesa da coltellata alta, allo stomaco e laterale;
- Tentativo di violenza sessuale;
- Tentativo di strangolamento;
- Difesa da aggressioni in auto, sui mezzi pubblici, al bancomat, scippo, a casa.



CALENDARIO CORSI dal 4 ottobre 2016 al 15 dicembre 2016

Martedì #1

16:30 / 17:30

ISTRUTTORI

FULVIO ROSSI
ROBERTO MACCARONE

DURATA: 04 OTT / 13 DIC

Mercoledì #1

16:30 / 18:00

ISTRUTTORI

FULVIO ROSSI
FIORELLA BORTOLASO
SERGIO CIPRI

DURATA: 05 OTT / 07 DIC

Giovedì #1

16:30 / 17:30

ISTRUTTORI

FULVIO ROSSI
DENIS PACE

DURATA: 06 OTT / 15 DIC

Martedì #2

17:30 / 18:30

ISTRUTTORI

FULVIO ROSSI
ROBERTO MACCARONE

DURATA: 04 OTT / 13 DIC

Mercoledì #2

18:00 / 19:30

ISTRUTTORI

FULVIO ROSSI
FIORELLA BORTOLASO
SERGIO CIPRI

DURATA: 05 OTT / 07 DIC

Giovedì #2

17:30 / 18:30

ISTRUTTORI

FULVIO ROSSI
DENIS PACE

DURATA: 06 OTT / 15 DIC

! Le sigle #1 e #2 sono identificative della fascia oraria dei corsi.

GYMNASIUM OF HUMAN RIGHTS LA PALESTRA DEI DIRITTI - NONPIUINDIFESA

www.nonpiuindifesa.com / facebook: #NONPIUINDIFESA / e-mail: nonpiuindifesa@gmail.com

CRAL ARC Giustizia

Circolo Ricreativo Culturale del Palazzo di Giustizia "B. Caccia"
C.so Vittorio Emanuele, 130 - 10128 Torino
tel: 011 4328440 - email: info@cralgiustiziatorino.it