

**GYMNASIUM OF  
HUMAN RIGHTS**  
LA PALESTRA DEI DIRITTI

**CORSI DI LEGITTIMA DIFESA M.G.A.  
DEMOCRAZIA DI GENERE ED EDUCAZIONE RELAZIONALE**

La FIJLKAM-CONI (Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali) con il patrocinio della CIRCOSCRIZIONE 1 CENTRO CROCETTA organizzano i corsi M.G.A. in ambito del GYMNASIUM OF HUMAN RIGHTS, mirato allo sviluppo del programma formativo di democrazia di genere, di legittima difesa delle donne, aperto anche agli uomini di buona volontà, e di educazione relazionale... **NON PIU' INDIFESA, MA IN...DIFESA.**

**M.G.A. METODO GLOBALE AUTODIFESA**  
dal 18 marzo al 20 maggio 2016  
iscrizioni aperte a donne e uomini

**Obbiettivi del corso:**

Introduzione, conoscenza e pratica di tecniche di legittima difesa, individuazioni 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. ecc.).

Vengono esaminate le situazioni di potenziale pericolo e rischio scaturenti da **stalking, mobbing, maltrattamenti, violenze sessuali, aggressioni verbali, psicologiche, molestie, discriminazioni**, consentendo che questi fenomeni siano non più sottovalutati o ignorati, ma tempestivamente riconosciuti ed affrontati tramite la **legittima difesa** (e suoi limiti).

Le lezioni saranno svolte in coordinamento con **insegnanti tecnici** della FIJLKAM **abilitati** all'insegnamento del M.G.A. Metodo Globale Autodifesa della FIJLKAM-CONI Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali: verranno affrontate le **principali modalità di difesa da aggressioni**, con particolare attenzione alle violenze nelle relazioni di intimità.

**CALENDARIO**

**Tutti i venerdì**  
dal 18 marzo al 20 maggio

**1° Gruppo:**  
dalle ore **19:30** alle **21:00**

**2° Gruppo:**  
dalle ore **21:00** alle **22:30**

**MODALITÀ**

**10 Lezioni metodo M.G.A.**

previo tesseramento  
FIJLKAM-CONI M.G.A.

*Agevolazione per i docenti e  
gli studenti universitari.*

*Possono partecipare persone di tutte le  
età salvo controindicazioni mediche.*

*Limite massimo 20 persone per corso.*

*Munirsi di abbigliamento sportivo e calzini.*

**GYMNASIUM OF HUMAN RIGHTS**

I corsi si svolgeranno in zona Crocetta presso il  
**Centro Polifunzionale via Deigo n. 6, Torino**

Per iscriversi inviare e-mail a:  
**[legittimadifesa.denis@yahoo.it](mailto:legittimadifesa.denis@yahoo.it)**

**[www.nonpiuindifesa.com](http://www.nonpiuindifesa.com)**

**[f nonpiuindifesa](https://www.facebook.com/nonpiuindifesa)**