

Con il patrocinio di:



A.R.C. "GIUSTIZIA" TORINO

www.cralgiustiziatorino.it

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

Gratuiti



NONPIUINDIFESA
ma in... Difesa

Dal 2008 il progetto "NONPIUINDIFESA" si propone 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. Le tecniche di legittima difesa permettono di acquisire maggiore consapevolezza di sé aiutando a riconoscere e valutare le situazioni di pericolo e come evitarle o affrontarle in caso di necessità. I corsi rispettano la normativa italiana vigente.

Il programma utilizza il **Metodo Globale Autodifesa (M.G.A.)** basato su tecniche semplici ed efficaci derivate da Ju-Jitsu, Aikido, Judo, Karate e Lotta, con esercitazioni in coppia con alternanza nei ruoli di vittima e aggressore.

La preparazione fisica viene completata con **esercizi di respirazione, concentrazione e stretching per il controllo del corpo.**

Durante le stesse lezioni in palestra, saranno inoltre trattati i temi dei **maltrattamenti, dello stalking, del mobbing, della violenza sessuale, del bullismo, della legittima difesa e illustrati principi di diritto e psicologia.**

Tutti gli interventi del M° Fulvio Rossi (ex magistrato, componente della Commissione Nazionale MGA- FIJLKAM, V° Dan di Ju-Jitsu e III° livello MGA), ideatore e promotore dei corsi di legittima difesa e di democrazia di genere, sia quelli del Team "NONPIUINDIFESA" sono svolti a titolo gratuito.

Modalità di iscrizione

Iscrizioni aperte dal **02/02/2018 al 11/02/2018**

Compilare il modulo on line sul sito:

www.nonpiuindifesa.com

Le domande accettate saranno confermate via email dal 15/02/18 al 19/02/18 (controllare anche casella spam).

Ogni corso è articolato in **10 lezioni.**

Il corso è progettato per le donne ma sono ammessi anche gli uomini di "buona volontà".

Possono inoltre iscriversi ancora per una volta coloro che hanno frequentato il corso base.

E' richiesto il certificato medico per attività fisica non agonistica.

La partecipazione è riservata ai maggiorenni.

Calendario dei corsi

In occasione del **10° anniversario** di attività di Nonpiuindifesa viene proposto gratuitamente anche il corso "Difesa in... musica" ideato da Fiorella Bortolaso!

Giorno	Orario	Insegnanti
Martedì #1	17.00 - 18.00	F. Rossi, R. Maccaroni
Mercoledì #1	16.45 - 17.45	F. Rossi, F. Bortolaso
Difesa in musica	17.45 - 18.45	F. Rossi, F. Bortolaso
Mercoledì #2	18.45 - 19.45	F. Rossi, F. Bortolaso
Giovedì #1	17.00 - 18.00	F. Rossi, G. Fattor
Giovedì #2	18.00 - 19.00	F. Rossi, G. Fattor

INIZIO CORSI DAL 20 FEBBRAIO 2018

DOVE:

palestra del CRAL "Giustizia"
presso il **PALAZZO DI GIUSTIZIA**
Corso Vittorio Emanuele II n.130
Torino

Info: nonpiuindifesa@gmail.com

www.nonpiuindifesa.com

FB: #nonpiuindifesa

Sono richiesti il possesso o la sottoscrizione delle tessere:

del **Circolo CRAL "GIUSTIZIA" - TORINO** (costo tessera 5€ + 10€ assicurazione) e della **Federazione Fijlkam** (costo 10 €).