

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- F.I.J.L.K.A.M., 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 20/04/2018 al 29/04/2018

La conferma definitiva di inserimento nel corso sarà inviata via email nei giorni 4 e 5 maggio (controllare anche in spam).

Inviare una email unicamente a:

nonpiuindifesa@gmail.com

Indicando: *Cognome/Nome/C.Fiscale/Data di nascita/ Nro di telefono/ E-mail.*

Specificare inoltre se si è già possessori di tessere Cral/Fitel/Fijklkam con nro tessera.

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.

DOVE:

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

MARTEDI' DALLE H. 17 ALLE H. 18 a partire dall'8 maggio 2018

Insegnanti tecnici: F. Rossi e R. Maccarone.

Sono richiesti il possesso o la sottoscrizione (da effettuare ad inizio corso) delle tessere:

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

Per info: www.nonpiuindifesa.com - FB: nonpiuindifesa - Email: nonpiuindifesa@gmail.com