



Progetto di corso base di Difesa personale Femminile

Le aggressioni e le violenze che sempre più spesso vengono perpetuate nei confronti delle donne hanno fatto sorgere la necessità e la richiesta di fornire alle donne elementi base di difesa personale al fine di consentire loro di avere un approccio non traumatico e protetto nei confronti di ipotetiche situazioni d'aggressione.

Scopo del corso è consentire una corretta gestione dell'adrenalina che in certe situazione tende a paralizzare l'agredito non consentendogli la fuga.
infatti lo scopo primario del corso non è di sopraffare l'aggressore bensì di garantirsi una sicura via di fuga

Il corso è articolato in 12 ore suddivise in 4 appuntamenti settimanali e la ragione della brevità del corso va ricercata nell'essenzialità delle tecniche che verranno mostrate poiché ciò che verrà insegnato deve rispondere ai seguenti requisiti:

- 1 Semplicità di realizzazione**
- 2 Immediatezza**
- 3 Efficacia**



A tal fine verranno affrontati i seguenti argomenti:

- 1 Armi naturali del corpo**
- 2 punti sensibili del corpo**
- 3 Tecniche di disorientamento dell'avversario**
- 4 Utilizzo di oggetti di normale uso per la difesa**



**il corso si svolgerà dalle 15,00 alle 18,00
i giorni 7,14,21 e 28 maggio**