

**LA MISSION DEL PROGETTO DONNA SI – CURA E' L'AUTODIFESA ISTINTIVA CHE UNISCE L'APPROCCIO PSICOLOGICO
A TECNICHE CORPOREE. DURANTE IL CORSO SI APPRENDONO CONTENUTI E
METODI UTILI AD ATTIVARE L'AUTOPROTEZIONE, LA REAZIONE E L'ISTINTO DI SOPRAVVIVENZA**

Il progetto DONNA SI-CURA si inserisce nel quadro delle azioni preventive che il CNOP, Consiglio Nazionale Ordine degli Psicologi, desidera attuare per contrastare il problema della violenza sulle donne.

Il corso di difesa personale mente e corpo DONNA SI-CURA affianca la componente psicologica alla difesa fisica prendendo in considerazione tutte le reazioni psico-emotive legate ad una aggressione. La prima difesa è l'uso della mente: saper individuare e riconoscere i segnali di pericolo prestando attenzione all'ambiente circostante e al comportamento altrui; prevenire, valutare ed evitare le situazioni di potenziale rischio; conoscere i meccanismi di ansia, panico ed utilizzare tecniche di stress management per la gestione della rabbia ed il controllo della paura a rendere maggiormente efficaci le tecniche di autodifesa corporea.

Il tutto per arrivare ad una maggiore consapevolezza di sé e sicurezza utile per la vita.

Dott.ssa Martina Florio
Psicologa e Psicoterapeuta

La difesa personale corpo utilizza il metodo FDKM della disciplina Krav Maga che prevede lo sviluppo di automatismi istintivi, intuitivi, efficaci e rapidi nell'apprendimento poiché basati sulla conoscenza della biomeccanica dei movimenti. Si acquisisce la posizione di difesa in piedi con possibilità di fuga. Vengono insegnate tecniche che consentono di liberarsi da prese al polso o al corpo quando l'aggressore si trova a stretto contatto fisico e di gestire anche le situazioni in cui una donna viene spinta o trascinata a terra.

L'attività si basa su due concetti essenziali: essere preparati, fisicamente e mentalmente; agire solo per difesa di se stessi e/o di una persona accanto e mai per offesa (e nel rispetto della normativa vigente).

La parte fisica sarà proposta in modo da poter essere affrontata senza difficoltà da chiunque, indipendentemente dall'età, dal grado di allenamento, e dalla struttura fisica attraverso il role playing.

Nino Foschetti
Istruttore Il livello Israelian Ju-jitsu Krav Maga

**UNA DONNA CHE SI CURA DI SE', DEDICANDO UN TEMPO ALLA SUA FORMAZIONE
SULL'AUTODIFESA, E' UNA DONNA CHE SI FA PIU' SICURA**

DATE DEGLI INCONTRI

Martedì 19 marzo 2024

Martedì 26 marzo 2024

Martedì 02 aprile 2024

Martedì 09 aprile 2024

Martedì 16 aprile 2024

Martedì 30 aprile 2024

Martedì 07 maggio 2024

Martedì 14 maggio 2024

Martedì 21 maggio 2024

Martedì 28 maggio 2024

ORARIO: 18:00 – 20:00

LUOGO: Chiesa di San Rocco
via Bassano – Soave

Il corso inizierà martedì 19 marzo 2024

Iscrizioni ed informazioni inviando un messaggio
whatsapp al numero **+39 340 2642052** o
scrivendo all'indirizzo e-mail

donnasicura@martinafiorio.it



Comune di Soave

Assessorato
alle Pari Opportunità



DONNA SI – CURA

Corso di difesa personale mente e corpo

**Chiesa di San Rocco
via Bassano Soave**