



A.R.C. "GIUSTIZIA"

Circolo Ricreativo Culturale, Palazzo di Giustizia "Bruno Caccia" C.so Vittorio Emanuele n°130

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

I corsi si propongono 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, anche attraverso l'individuazione 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), sulla donna. I corsi sono dedicati alle donne ma sono aperti anche agli "uomini di buona volontà"!

Le lezioni sono costituite solo dall'insegnamento, nell'ambito delle attività ludico motorie, di tecniche di difesa che non espongano la persona aggredita a responsabilità penali o risarcitorie e mirano a consentire alla vittima di sottrarsi alle aggressioni quando non è ancora possibile chiedere l'intervento della forza pubblica.

La formazione è svolta da insegnanti tecnici ed esperti di **Ju-Jitsu e di MGA** (Metodo Globale Autodifesa, programma multidisciplinare che utilizza tecniche di Judo, Ju Jitsu, Aikido, Karate e Lotta) della FIJLKAM – CONI. Tutti gli interventi del M° Fulvio Rossi (ex magistrato, V° Dan di JuJitsu e III livello MGA), ideatore e promotore dei corsi di legittima difesa e di democrazia di genere, sono svolti a titolo gratuito.

Ogni corso è articolato in 10 lezioni che si tengono una volta la settimana. Non è possibile frequentare indifferentemente i corsi in orari diversi da quello prescelto.

E' richiesta la partecipazione ad almeno il 70% delle lezioni per il conseguimento dell'attestato della FIJLKAM.

Possono partecipare, oltre ai nuovi iscritti, coloro che hanno preso parte a una sola sessione degli stessi corsi. **La partecipazione è riservata ai maggiorenni.**

Non è necessario il certificato medico ma è indispensabile una buona forma fisica (in modo da poter eseguire esercizi che prevedono attività quali torsioni, piegamenti, cadute guidate); pertanto in caso di dubbi al riguardo si consiglia un consulto col proprio medico curante.

Gli istruttori adattano il livello di difficoltà a ciascun allievo in modo personalizzato, per modulare la formazione sia a chi non ha mai frequentato corsi analoghi sia a chi ha già precedenti nozioni in tema di autodifesa.

In palestra si accede in tuta da ginnastica e calze (no scarpe). E' possibile utilizzare gli spogliatoi della palestra.

NELLA PALESTRA DEI DIRITTI SI PRATICHERANNO esercizi di respirazione, concentrazione, stretching per il controllo del corpo e **TECNICHE DI DIFESA DA:**

- Attacchi con varie prese ai polsi
- Attacchi con presa o spinta al petto, frontale o laterale, con una o entrambe le mani.
- Attacchi con presa alla gola con una o entrambe le mani frontale, laterale e da dietro.
- Attacchi con presa al bavero e trazione.
- Attacco con taglio della mano o con schiaffo al collo e al viso.
- Presa per i capelli.
- Attacco di bastone dall'alto e circolare.
- Attacco di calcio frontale, laterale e circolare.
- Presa dell'orso frontale e da dietro cingendo e non cingendo le braccia.
- Aggressione con coltello: difesa da coltellata alta, allo stomaco e laterale.
- Tentativo di violenza sessuale.
- Difesa da aggressioni in auto, sui mezzi pubblici, al bancomat, a casa.

Nel corso delle lezioni saranno inoltre trattati i temi dei **maltrattamenti**, dello **stalking**, del **mobbing** della **legittima difesa** e illustrati principi di diritto e psicologia. I TESTI SONO CONSULTABILI GRATUITAMENTE SUL SITO www.nonpiuindifesa.com

CALENDARIO DEI CORSI

GIORNO	ORARIO	DATA INIZIO CORSO	DATA FINE CORSO	ISTRUTTORI
Martedì 1	H. 17.00 – H. 18.00	02/02/2016	05/04/2016	Fulvio Rossi, Roberto Maccarone
Martedì 2	H. 18.00 – H. 19.00	02/02/2016	05/04/2016	Fulvio Rossi, Roberto Maccarone
Mercoledì 1	H. 16.30 – H. 18.00	03/02/2016	06/04/2016	Fulvio Rossi, Sergio Cipri, Fiorella Bortolaso
Mercoledì 2	H. 18.00 – H. 19.30	03/02/2016	06/04/2016	Fulvio Rossi, Sergio Cipri, Fiorella Bortolaso
Giovedì 1	H. 16.30 – H. 17.30	04/02/2016	07/04/2016	Fulvio Rossi, Denis Pace
Giovedì 2	H. 17.30 – H. 18.30	04/02/2016	07/04/2016	Fulvio Rossi, Denis Pace

DOVE

I corsi si svolgono presso i locali del CRAL – ARC Giustizia del Palazzo di Giustizia “B. Caccia” in C.so Vittorio Emanuele, 130 - Torino.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Iscrizioni aperte dal 18/01/2016 al 25/01/2016 fino a esaurimento posti (ca. 25 persone per corso).

I corsi sono gratuiti salvo la sottoscrizione obbligatoria della tessera associativa per l'anno 2016 (5 €) e dell'assicurazione contro gli infortuni (importo non superiore a 12 €). Il tesseramento potrà essere effettuato il primo giorno del corso.

E' possibile inviare la propria richiesta di iscrizione compilando il form on line sul sito: www.nonpiuindifesa.com

Le iscrizioni accettate saranno confermate via e-mail dal 26 al 29 gennaio e con l'occasione verranno forniti tutti i dettagli per l'accesso alla palestra e le modalità di tesseramento.