

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 **14/09/2018** fino ad esaurimento posti.

Compilare il modulo on line sul sito:

www.nonpiuindifesa.com

Le domande accettate saranno confermate via email (controllare anche casella spam).

Ogni corso è articolato in 10 lezioni.

Il corso è pensato 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

Giorno	Orario	Insegnanti
Martedì #1	16.50 - 17.50	F. Rossi, R. Maccarone
Mercoledì #1	16.00 - 17.00	F. Rossi, F. Bortolaso
Mercoledì #2	17.00 - 18.00	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 2 OTTOBRE 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

I corsi sono riservati ai possessori delle tessere:

- **ARC "GIUSTIZIA" – TORINO** (personale interno ed afferente al Palazzo di Giustizia)
- **Fitel** comprensiva di assicurazione (con un piccolo contributo di 5 euro)

Chi non è associato è tenuto a sottoscrivere le tessere Fitel e Fijlkam (costo complessivo 25 euro).