

Affiliato a:



Con il patrocinio di:



A.R.C. "GIUSTIZIA" TORINO

www.cralgiustiziatorino.it

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



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 non violente di legittima difesa permettono di acquisire maggiore consapevolezza di sé aiutando a riconoscere e valutare le situazioni di pericolo e ad evitarle od affrontarle in ogni contesto (relazioni sociali, lavoro, famiglia).

Il programma utilizza il **Metodo Globale Autodifesa (M.G.A.)** basato su tecniche semplici ed efficaci derivate da **Ju-Jitsu, Aikido e Karate** 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, 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 e del Team "NONPIUINDIFESA" sono svolti a titolo gratuito.

Modalità di iscrizione

15 corsi durante l'anno (fino a esaurimento posti)

Compilando 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 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 sportiva non agonistica (offerto servizio J MEDICAL in convenzione).

La partecipazione è riservata ai maggiorenni.

Calendario dei corsi

Giorno	Orario	Insegnanti
Martedì #1	17.30 - 18.30	F. Rossi, R. Maccarone
Mercoledì #1	16.30 - 17.30	F. Rossi, F. Bortolaso,
Mercoledì #2	17.30 - 18.30	F. Rossi, F. Bortolaso,
Giovedì #1	17.30 - 18.30	F. Rossi, G. Fattor
Venerdì #1	16.30 - 17.30	F. Rossi, M. Rubatto, M. Ghirardi

Avvio corsi a GENNAIO, APRILE, OTTOBRE
inizio: 29 gennaio 2019

ALTRE NOTIZIE SUL SITO: www.cralgiustiziatorino.it

Sede dei corsi
palestra del CRAL GIUSTIZIA
presso il PALAZZO DI GIUSTIZIA
Corso Vittorio Emanuele II n.130
Torino

Rivolgersi a: 377 4615137 Irene Pollano
oppure:

palestradeidritti@gmail.com

www.nonpiuindifesa.com

I corsi sono riservati ai possessori delle tessere:

- A.R.C. GIUSTIZIA (coloro che svolgono le loro attività a qualsiasi titolo presso gli Uffici giudiziari)
- FITEL comprensiva di assicurazione (con versamento di contributo associativo di 10 €)

Chi non è associato è tenuto a sottoscrivere la tessera FITEL e F.I.J.L.K.A.M. (costo complessivo 30 €)