

COSTO E NUMERO PARTECIPANTI

La partecipazione al corso è a titolo gratuito.

Viene chiesto solo un contributo di € 10,00 per l'affiliazione obbligatoria all'associazione "CARPE DIEM" che organizza il corso e garantisce un minimo di assicurazione.

L'Associazione infatti, per direttive del CONI e di copertura assicurativa, può effettuare il corso solo a favore di chi risulta affiliato/a.

Il corso è aperto ad un numero di 20/25 persone.

Le partecipanti devono avere compiuto i 18 anni e non avere più di 60 ed essere in buona salute.

Stante il numero limitato, si chiede la partecipazione di donne motivate e disposte ad impegnarsi ad essere presenti a tutti e quattro gli incontri.

ISCRIZIONI

E' necessaria la certificazione GREENPASS.

Occorre inviare la richiesta di iscrizione contenente i dati anagrafici (nome e cognome, luogo e data di nascita, residenza, numero di telefono ed eventuale indirizzo e-mail) all'indirizzo di posta elettronica del Comando di P.L. di Castellanza con oggetto: "Iscrizione 2° Corso di Autodifesa"

polizia.municipale@comune.castellanza.va.it

Occorre attendere conferma dell'avvenuta iscrizione, ottenuta la quale si dovrà versare in anticipo la quota di iscrizione.

Il termine ultimo per iscriversi è il 30.11.2021

Per ulteriori informazioni:

DR. FRANCESCO NICASTRO - COMANDANTE P.L. – tel. 0331 526246, dal lunedì al venerdì, orario 9:00-12:00

DOVE

**PALESTRA SCUOLA ELEMENTARE "E.
DE AMICIS" – Via Moncucco, 17**

QUANDO

**2, 9 E 16 DICEMBRE 2021
DALLE ORE 20:45 ALLE ORE 22:00**



Donna: previeni, impara, difenditi



CITTÀ DI CASTELLANZA

Provincia di Varese

***\$*\$**

**ASSESSORATO SICUREZZA
CORPO DI POLIZIA LOCALE**

E

"CARPE DIEM ASD, SETTORE DPA"
SCUOLA MARZIALE DI COMBATTIMENTO E DIFESA PERSONALE

ORGANIZZANO

2° CORSO DI AUTODIFESA FEMMINILE



"DONNE IN ... DIFESA"

2, 9 E 16 DICEMBRE 2021

PRESENTAZIONE

L'Assessorato alla Sicurezza intende farsi promotore di corsi di autodifesa rivolti alle donne, avvalendosi di professionisti esperti nelle tecniche di autodifesa personale.

Obiettivo dell'iniziativa è quello di trasmettere alle donne, nozioni e strumenti per una maggiore consapevolezza di sé, per imparare a riconoscere i segnali di pericolo e le situazioni a rischi, in cui possono essere vittime in casa, al lavoro o per la strada a rischio, per evitarle o riuscire a fronteggiarle con alcune tecniche difensive di base.

Il corso è dedicato alle donne potenziali vittime di violenze, al lavoro o per la strada, o nell'intimità della casa, ed introduce il tema dell'aggressione senza fornire false certezze ma rendendo le donne partecipanti, maggiormente consapevoli delle proprie possibilità in situazione di rischio.

I principali aspetti trattati saranno:

- Conoscenza del proprio corpo e dei punti vitali;
- Difesa da attacco a mano nuda e immobilizzazione dell'avversario;
- Difesa da attacco da coltello;
- Difesa da attacco con bastone corto;
- Difesa e liberazione su attacchi semplici (polso, collo, braccio);
- Attacchi di difesa con calci, pugni e altre parti del corpo (ginocchio, gomito) su punti vitali,

Imparerai a riconoscere i pericoli ed a gestire le tue emozioni, per evitare situazioni di pericolo e, se proprio indispensabile, saperle affrontare!

DOCENTE

Maestro Dario Martin (55 anni) 35 anni di pratica arti marziali, maestro e insegnante in diversi dojo dal 1989, oltre 20 cinture nere formate negli anni e che hanno raggiunto i più alti livelli sportivi e federali, vicedirettore tecnico della federazione italiana dal 1993 al 1996, consigliere federale dal 2010 al 2013, riconoscimento della Regione Lombardia (IREF) come Maestro delle Arti Marziali e discipline da combattimento dal progetto Ki-Lifew, maestro fondatore del sistema DPA, responsabile italiano per l'insegnamento del Nippon Kempo Kyokai, co-fondatore della federazione mondiale di Nippon Kempo WNKF.

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso, della durata di 4,30 ore, è articolato in tre incontri serali della durata di un'ora e mezza circa (il mercoledì dalle ore 20:45).

Gli incontri si svolgeranno presso la palestra delle scuole De Amicis in via Moncucco 17.

Le partecipanti dovranno indossare un abbigliamento comodo.

PROGRAMMA



La filosofia del programma della Basic Self Defense si basa sull'apprendimento delle innumerevoli tecniche e delle loro applicazioni in tempo e modo reale dove la cura dell'atteggiamento mentale, in determinate

situazioni, diventa di vitale importanza.

- 1° lezione: difesa da aggressione da una o più persone, controllo stato emozionale, controllo dell'aggressore;
- 2° lezione: difesa da aggressione con corpo contundente, disarmo, eventualmente utilizzo dell'arma;
- 3° lezione: difesa da aggressione con arma da taglio, disarmo, protezione punti vitali;

