

A.R.C. "GIUSTIZIA"

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

tel. 011 4328440, email : cral.ca.torino@giustizia.it

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 dall'insegnamento, nell'ambito delle attività ludico motorie, di tecniche di difesa che non esponcano 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 FIJKAM – CONI. Tutti gli interventi del M° Fulvio Rossi (ex magistrato), ideatore dei corsi di legittima difesa e di democrazia di genere, sono svolti a titolo gratuito.
- Ogni corso è articolato in dieci lezioni con cadenza settimanale. E' richiesta una adeguata forma fisica , con l'assenza di controindicazioni sanitarie . Gli istruttori adattano il livello di difficoltà in modo personalizzato a ciascun allievo, per modulare la formazione sia a chi non ha mai frequentato corsi analoghi sia a chi ha già precedenti esperienze in tema di autodifesa.
- Possono partecipare, oltre ai nuovi iscritti, coloro che hanno preso parte a una sola sessione degli stessi corsi.
- I corsi sono gratuiti ma è necessario associarsi al CRAL Giustizia (tesseramento annuale 5 €) e stipulare un'assicurazione obbligatoria contro gli infortuni (12 €). Il tesseramento potrà essere effettuato il primo giorno del corso. Chi è in regola con il tesseramento (anche Intercral) deve versare solo la quota di assicurazione. Chi ha già versato entrambe le quote anche se relativamente ad altri corsi dell'ARC Giustizia, non deve pagare nulla.
- L'abbigliamento richiesto è una tuta da ginnastica e un paio di calze.

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 del mobbing e dello stalking e illustrati principi di diritto e psicologia.

CALENDARIO E LUOGHI DI SVOLGIMENTO DEI CORSI

Martedì dalle 16,30 alle 18,00 dal 20/01/2015 al 24/03/2015 Istruttori: **Fulvio Rossi e Roberto Maccarone**

Mercoledì dalle 16,30 alle 18,00 dal 21/01/2015 al 25/03/2015 Istruttori: **Fulvio Rossi, Fiorella Bortolaso e Sergio Cipri**
e dalle 18,00 alle 19,30

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

Per informazioni e iscrizioni inviare una email a: donnadifesa@hotmail.it, indicando: cognome, nome, anno di nascita, il giorno e l'ora del corso prescelto, se si sono già frequentati corsi di autodifesa, se socio del Cral, indirizzo email (se diverso da quello da cui si scrive) e numero di telefono per le comunicazioni.