

VIOLENZA CONTRO LE DONNE: NUOVO CORSO GRATUITO DI AUTODIFESA PATROCINATO DAL COMUNE DI PIETRASANTA

La cronaca, tutti i giorni, riporta con gran risalto episodi di violenza su donne.

La riflessione che viene da fare è: "E se toccasse a noi?"

"Se toccasse a noi" è un pensiero che incute timore, che genera disagio.

E, se davvero tocca a noi, per quanto decise a difenderci, la paura potrà bloccare ogni nostra reazione, rendendoci vittime, prima di tutto di noi stesse, della nostra incapacità di opporre un comportamento prudente, razionale e fermo alla violenza di chi ci aggredisce. E poiché la violenza esiste e gli abusi sessuali esistono, non si può far finta di niente. Però si può imparare a difendersi, ad evitare le situazioni pericolose, a reagire con prontezza se qualcuno ci dà fastidio e a chiedere aiuto se siamo nei guai.

Visto il successo riscosso dall'iniziativa l'anno passato, ed in considerazione della sua importanza sociale, il **Corso gratuito di Autodifesa per donne organizzato dall'Associazione di Arti Marziali Kodokan Vallecchia con il patrocinio del Comune di Pietrasanta (Assessorati alle Pari Opportunità e Sport) viene riproposto per il secondo anno consecutivo.**

Anche quest'anno le partecipanti sperimenteranno tecniche di autodifesa basate sulla semplicità e sulla istintività.

Durante il corso saranno messe in pratica **tecniche elementari di arti marziali specifiche per l'autodifesa (Ju-Jitsu), efficaci ma accessibili da parte di ogni donna, indipendentemente dalla corporatura, dalla esperienza e dalle attitudini personali.** Inoltre verranno fornite alle partecipanti non meno importanti nozioni sulla dinamica delle situazioni conflittuali e della comunicazione verbale, della mimica e della gestualità, utili per la prevenzione dalle aggressioni. Uno degli incontri sarà infatti svolto alla presenza di **psicologhe** esperte nella gestione dei conflitti, che forniranno indicazioni utili alla prevenzione dell'aggressione psicologica e fisica.

Sono previste **quattro lezioni** tenute da istruttori qualificati sotto la supervisione tecnica del Maestro Franco Bibolotti, che si svolgeranno **ogni sabato a partire da sabato 13 novembre alle ore 17.30 nella Palestra del Centro Civico Bettino Pili a Vallecchia.**

Il corso è rivolto a donne e ragazze sopra i 15 anni, fino al raggiungimento di un numero massimo di 20 partecipanti per ciclo di incontri e viene proposto alle partecipanti a titolo gratuito.

Per ogni informazione in merito alle modalità di iscrizione, è a disposizione il telefono dell'Ufficio Scuola del Comune di Pietrasanta 0584 795305

Per altre informazioni su internet www.comune.pietrasanta.lu.it + www.kodokanvallecchia.it