



Progetto Sociale "Antiviolenza Donna"



Con il Patrocinio del Comune di
SANTA MARIA DI SALA
(Venezia)

Il corso è rivolto a tutte le donne che vogliono imparare a difendersi, affermando se stesse. Questo corso, prevede l'uso delle tecniche solo quando si è valutato che non c'è altra soluzione possibile e insegna a non cedere alle provocazioni. L'acquisizione delle tecniche non assicura l'imbattibilità, ma può limitare i danni fisici e psicologici, in caso di aggressione. Infatti per essere vantaggiosa la difesa deve essere "adattiva", cioè non portata a caso e in modo confuso, ma deve seguire ad una rapida analisi del contesto, un riassetto emotivo ed espressa con l'utilizzo di tecniche note e non improvvisate. La pratica di alcune tecniche dell'antiaggressione femminile, favorisce la consapevolezza psicofisica dei propri limiti e delle potenzialità, misurandosi con la paura, gestendo l'ansia e canalizzando l'aggressività.



**Corso gratuito aperto
alle donne residenti a S. M. Di Sala (VE)**



**Con l'istruttrice Benasciutti Alessandra
specializzata in tecniche di antiaggressione femminile e
Bedin Moreno National Expert Ikmi**

Serata informativa

Venerdì 13 Gennaio 2023 alle 20:30 presso: Sala Consiliare del Comune.

LEZIONI

Sabato 21 e 28 Gennaio - dalle 14:30 alle 16:00

Sabato 4-11-18 Febbraio - dalle 14:30 alle 16:00

LOCATION

**Palestra Comunale di Caltana - Via Camillo Benso Conte di Cavour n.14
Località Caltana, Santa Maria di Sala (VE)**

Per info:

Moreno 348.3125547 - Alessandra 338.3387098 - asdscuolasammarco@gmail.com