



Patrocínio del Comune di Caldogno



**La Commissione Consigliare Assistenza e Prevenzione in collaborazione con l'Assessorato al Sociale organizza il primo**

## **Corso di Difesa personale Donna del Comune di Caldogno.**

**Aperto a tutte le donne dai 18 anni in su.**

**Il corso tenuto da istruttori qualificati con attestato MGA: ref. Luca Collareda**

**Prevede un allenamento fisico all'Autodifesa integrato da una parte teorica relativa ai diversi aspetti della Violenza e della possibilità di Difendersi nei differenti contesti in cui si manifesta. Gli obiettivi sono principalmente quelli di fornire un'informazione chiara e precisa sulla violenza in un'ottica di Prevenzione. Gli incontri rivolti al gruppo si strutturano in :**

- **Attività pratica finalizzata ad apprendere delle tecniche fisiche di autodifesa;**
- **Approfondimento delle teorie di prevenzione del pericolo e di autodifesa da aggressioni esterne;**
- **Conoscenza della relazione che si instaura tra vittima e aggressore e sviluppo di una consapevole capacità di valutazione delle situazioni potenzialmente a rischio al fine di poter reagire efficacemente gestendo la paura e il panico.**



**Il corso si terrà nella Palestra della Scuola Primaria di Caldogno, tutti i mercoledì dalle ore 20.45 alle 22.00 da 4 Aprile al 23 Maggio.**

**Per motivi organizzativi avrà un numero max di 18 iscritti, la prenotazione potrà essere fatta ai cell. 3498766058 (Stefania Gaias) 3404875338 (Luca Collareda).**

**L'unica quota a carico dei partecipanti è la quota assicurativa, 10 euro da versare al momento dell'iscrizione.**