

ciclo di incontri **gratuiti**  
di **autodifesa** femminile

**gratuito**

# Sistema Difesa Femminile

un metodo di **autodifesa** pensato su misura per le donne.

Grazie alla collaborazione con il CENTRO DOCUMENTAZIONE DONNA di Ferrara, si svolgerà un ciclo di incontri teorico-pratici di Sistema Difesa Femminile a partecipazione libera e gratuita.

**Donne di tutte le età (sportive e non)** possono partecipare a entrambi gli incontri, organizzati con lo scopo di sensibilizzare un ampio pubblico al tema dell'autodifesa.

Il Sistema Difesa Femminile verrà presentato in teoria e in pratica con lo scopo soprattutto di diffondere la cultura della **prevenzione del conflitto, della percezione del pericolo e della propria "distanza di sicurezza"**. Si proverà anche la possibilità di **agire per difendersi in modo semplice ed efficace**, con tecniche e movimenti basilari, adatti a chiunque.

**Dove:** presso la biblioteca del Centro Documentazione Donna  
via Terranuova 12/B

**Quando:** sabato 12 novembre dalle 14:00 alle 16:30 Primo incontro introduttivo  
sabato 26 novembre dalle 14:00 alle 17:30 STAGE FULL-IMMERSION

**Come partecipare:** Gli incontri sono a numero chiuso. È consigliata la pre-iscrizione.

**Non è ammessa la presenza di pubblico.**

**Tutte le partecipanti saranno protagoniste attive, sia nella fase teorica che pratica.**

Si consiglia **abbigliamento comodo** (ad es. tuta e scarpe da tennis) e bottiglietta d'acqua.

Per informazioni e iscrizioni:

**Flavio Moreschi - cell. 338 95 09 180**

**sito internet:** [www.sistemadifesafemminile.it](http://www.sistemadifesafemminile.it)

**e-mail:** [sistemadifesafemminile@gmail.com](mailto:sistemadifesafemminile@gmail.com)

 [www.twitter.com/DifesaFemminile](https://twitter.com/DifesaFemminile)

 [www.facebook.com/SistemaDifesaFemminile](https://www.facebook.com/SistemaDifesaFemminile)



**Centro Documentazione Donna**  
cell. Giulia 340 67 56 537

**sito internet:** [www.cddferrara.it](http://www.cddferrara.it)

**e-mail:** [cddferrara@gmail.com](mailto:cddferrara@gmail.com)