

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 l'Associazione Flexus di Fiesso Umbertino, 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 agli 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 Sala Polivalente "Falcone-Borsellino"
via Dante, Fiesso Umbertino (ROVIGO)

Quando: sabato 18 novembre dalle 14:30 alle 18:30 (PRIMO INCONTRO)
sabato 25 novembre dalle 14:30 alle 18:30 (SECONDO INCONTRO)

Come partecipare: Gli incontri sono a numero chiuso. È obbligatoria la pre-iscrizione. Il corso ha una durata di circa 8 ore. Non è possibile partecipare soltanto al secondo incontro.

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

e-mail: sistemadifesafemminile@gmail.com

 www.twitter.com/DifesaFemminile

 www.facebook.com/SistemaDifesaFemminile



Associazione Culturale Flexus

info@associazioneflexus.it

www.associazioneflexus.it

45024 Fiesso Umbertino (Rovigo)