

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 Coordinamento Donne SPI-CGIL di Copparo (FE), 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 uno o più 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:** sede dello SPI (primo piano), in Via Mazzini 4, Copparo (FE)

## Quando:

sabato 03 febbraio 2018 dalle 14:30 alle 18:00 primo incontro: iscrizioni, teoria e pratica

sabato 17 febbraio 2018 dalle 15:00 alle 17:30 primo approfondimento

sabato 24 febbraio 2018 dalle 15:00 alle 17:30 secondo approfondimento

**Come partecipare:** È consigliata la pre-iscrizione.

Il corso ha una durata di minimo 3 ore. Non è possibile partecipare soltanto agli ultimi due incontri di approfondimento.

**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:**

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

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

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

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

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

In collaborazione con:

