

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 **UDI di Codigoro (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 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 movimenti basilari, adatti a chiunque.**

**Dove:** presso la Palestra delle Scuole Medie, via Massarenti, 1 - Codigoro (FE)

## Quando:

domenica 11 novembre 2018 dalle 14:30 alle 18:00 primo incontro

domenica 18 novembre 2018 dalle 14:30 alle 18:00 approfondimento

domenica 25 novembre 2018 dalle 14:30 alle 18:00 approfondimento

**PRE-ISCRIZIONE OBBLIGATORIA. Per informazioni e iscrizioni:**

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

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

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

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

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

**UDI**  
UNIONE  
DONNE  
*in* ITALIA  
**CODIGORO**

Iscrizioni presso la Pro Loco di Codigoro  
via IV Novembre, 18

tutti i Giovedì e i Sabato  
dalle 9.00 alle 12.00

**Per info 345 15 47 528**

 [www.facebook.com/udi.codigoro](https://www.facebook.com/udi.codigoro)

Con il Patrocinio del  
Comune di Codigoro

