

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

gratuito

Sistema Difesa Femminile

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

www.sistemadifesaefemminile.it

Grazie alla collaborazione con il Coordinamento Donne Lega Copparo-Ro SPI-CGIL, si svolgerà un ciclo di incontri teorico-pratici di Sistema Difesa Femminile a partecipazione libera e gratuita.

Parte teorica aperta a tutti

La prima lezione del corso è solo teorica, aperta a TUTTI, **donne e uomini**. Saranno affrontati e discussi i temi della prevenzione, dell'efficacia dell'autodifesa in ambiente domestico e urbano. Sarà possibile ascoltare o intervenire per chiarire i numerosi dubbi e le "leggende" legate a falsi miti sull'autodifesa. Utilizzeremo video dimostrativi e slide. È possibile partecipare anche solo alla conferenza teorica come spettatori.

Quando: **Sabato 30 novembre 2019 dalle 15 alle 18**

Dove: **Sala Camera del Lavoro, 1° piano, Via Mazzini 4, Copparo (Ferrara)**

Parte pratica per SOLE DONNE, 2 approfondimenti

Dopo la prima lezione, tutte le donne, sportive e non, proveranno ad agire in modo semplice ed efficace per difendersi, guadagnare la distanza di sicurezza, evadere da una situazione di pericolo e anche ad affrontare, solo su richiesta, una situazione di stress emotivo e fisico.

Lo scopo del Sistema Difesa Femminile è sensibilizzare un ampio pubblico all'autodifesa utilizzando tecniche e movimenti basilari, adatti a chiunque.

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

Quando: **Sabato 14 e 21 dicembre 2019 dalle 14:30 alle 18**

Dove: **Copparo: l'indirizzo verrà comunicato in fase di iscrizione il 30 novembre**

È consigliata la pre-iscrizione. Durante la fase pratica tutte le partecipanti saranno protagoniste attive e non sarà ammessa la presenza di pubblico.

Per informazioni e iscrizioni:

Flavio Moreschi - cell. 338 95 09 180

sito internet: www.sistemadifesaefemminile.it

e-mail: sistemadifesaefemminile@gmail.com

 @DifesaFemminile

 SistemaDifesaFemminile

In collaborazione con



SINDACATO
PENSIONATI
ITALIANI

Coordinamento Donne

COPPARO - RO