

A.R.C. "GIUSTIZIA" - TORINO

Circolo Ricreativo Culturale, Palazzo di Giustizia "Bruno Caccia", corso Vittorio Emanuele II n.130

www.cralgiustiziatorino.it

CORSI GRATUITI DI LEGITTIMA DIFESA DELLE DONNE, DEMOCRAZIA DI GENERE ED EDUCAZIONE RELAZIONALE

I corsi si propongono di introdurre alla conoscenza ed alla pratica di tecniche di legittima difesa delle donne per contribuire all'attuazione della cultura del rispetto, base di ogni convivenza, anche attraverso l'individuazione delle ottimali risorse per la prevenzione ed il contenimento di ogni forma di violenza, fisica ovvero morale, in ogni contesto (vita di relazione, lavoro, famiglia), sulla donna. I corsi sono dedicati alle donne ma sono aperti anche agli "uomini di buona volontà"!

Le lezioni sono costituite solo dall'insegnamento, nell'ambito delle attività ludico motorie, di tecniche di difesa che non espongano la persona aggredita a responsabilità penali o risarcitorie e mirano a consentire alla vittima di sottrarsi alle aggressioni quando non è ancora possibile chiedere l'intervento della forza pubblica .

La formazione è svolta da insegnanti tecnici ed esperti di **Ju-Jitsu e di MGA** (Metodo Globale Autodifesa, programma multidisciplinare che utilizza tecniche di Judo, Ju Jitsu, Aikido, Karate e Lotta) della FIJLKAM – CONI. Tutti gli interventi del M° Fulvio Rossi (ex magistrato, componente della Commissione Nazionale MGA- FIJLKAM, V° Dan di Ju-Jitsu e III° livello MGA), ideatore e promotore dei corsi di legittima difesa e di democrazia di genere, sono svolti a titolo gratuito.

Ogni corso è articolato in 10 lezioni che si tengono una volta la settimana. Non è possibile frequentare indifferentemente i corsi in orari diversi da quello prescelto.

E' richiesta la partecipazione ad almeno il 70% delle lezioni per il conseguimento dell'attestato della FIJLKAM.

Possono partecipare, oltre ai nuovi iscritti, coloro che hanno preso parte a una sola sessione degli stessi corsi. **La partecipazione è riservata ai maggiorenni.**

Non è necessario il certificato medico ma è indispensabile una buona forma fisica in modo da poter eseguire esercizi che prevedono attività come torsioni, piegamenti, cadute guidate. In caso di dubbi al riguardo, si consiglia un consulto col proprio medico curante.

Gli istruttori adattano il livello di difficoltà a ciascun allievo in modo personalizzato, per modulare la formazione sia a chi non ha mai frequentato corsi analoghi sia a chi ha già precedenti nozioni in tema di autodifesa.

In palestra si accede in tuta da ginnastica e calze (no scarpe). E' possibile utilizzare gli spogliatoi della palestra.

Nella PALESTRA DEI DIRITTI si praticheranno esercizi di respirazione, concentrazione, stretching per il controllo del corpo e tecniche di difesa da:

- Attacchi con varie prese ai polsi
- Attacchi con presa o spinta al petto, frontale o laterale, con una o entrambe le mani.
- Attacchi con presa alla gola con una o entrambe le mani frontale, laterale e da dietro.
- Attacchi con presa al bavero e trazione.
- Attacco con taglio della mano o con schiaffo al collo e al viso.
- Presa per i capelli.
- Attacco di bastone dall'alto e circolare.
- Attacco di calcio frontale, laterale e circolare.
- Presa dell'orso frontale e da dietro cingendo e non cingendo le braccia.
- Aggressione con coltello: difesa da coltellata alta, allo stomaco e laterale.
- Tentativo di violenza sessuale.
- Difesa da aggressioni in auto, sui mezzi pubblici, al bancomat, a casa.

Nel corso delle lezioni saranno inoltre trattati i temi dei **maltrattamenti**, dello **stalking**, del **mobbing** della **legittima difesa** e illustrati principi di diritto e psicologia. I TESTI SONO CONSULTABILI GRATUITAMENTE SUL SITO: www.nonpiuindifesa.com

CALENDARIO DEI CORSI

GIORNO	ORARIO	DATA INIZIO CORSO	DATA FINE CORSO	ISTRUTTORI
Martedì	H. 16.45 – H. 17.45	18/04/2017*	27/06/2017	Fulvio Rossi, Roberto Maccarone
Mercoledì 1	H. 17.00 – H. 18.30	19/04/2017	21/06/2017	Fulvio Rossi, Fiorella Bortolaso, Sergio Cipri.
Mercoledì 2	H. 18.30 – H. 20.00	19/04/2017	21/06/2017	Fulvio Rossi, Fiorella Bortolaso, Sergio Cipri.
Giovedì 1	H. 17.00 – H. 18.00	20/04/2017	22/06/2017	Fulvio Rossi, Giorgio Fattor
Giovedì 2	H. 18.00 – H. 19.00	20/04/2017	22/06/2017	Fulvio Rossi, Giorgio Fattor

*25 aprile palestra chiusa per festività.

DOVE

Palestra del Cral A.R.C. “GIUSTIZIA” TORINO, all’interno del Palazzo di Giustizia “Bruno Caccia” in C.so Vittorio Emanuele II, 130 - Torino.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

I corsi sono tenuti gratuitamente ma è richiesta la sottoscrizione ad una delle seguenti tessere associative:

- **AR.C. “GIUSTIZIA”:** per i dipendenti Ministero della Giustizia, dipendenti P.A. distaccati al Palagiustizia, iscritti agli Ordini forensi, consulenti tecnici del Magistrato.
- **Fitel:** per coloro che non rientrano nelle categorie citate sopra (costo 12 € comprensivo di assicurazione).

N.B. coloro che sono già tesserati Fitel sono invitati a verificare con la propria Associazione che la tessera comprenda l'assicurazione infortuni.

Inviare la richiesta di partecipazione tramite il form on line sul sito: www.nonpiuindifesa.com.

Iscrizioni aperte dal 25/03/17 al 5/04/17 e comunque fino a esaurimento posti (circa 30 persone per ciascun corso).

Le domande accettate saranno confermate via e-mail dal 8 al 11 aprile 2017 (controllare anche nella casella spam) e con l'occasione verranno forniti tutti i dettagli per l'accesso alla palestra e le modalità di tesseramento.

Seguiteci su:

FB #NONPIUINDIFESA

www.nonpiuindifesa.com