

# Autodifesa Femminile Consapevole

Secondo recenti dati Istat, in Italia almeno una donna su tre nel corso della sua vita, ha subito gesti di violenza di varia natura (dalla violenza psicologica a quella fisica passando per lo stalking).

Il dato, già di per se drammatico, scompare se si pensa che circa il 96% dei casi di violenza (specialmente quella domestica), **NON VIENE DENUNCIATO!**

Le donne che subiscono una violenza poi, spesso accusano problemi psicologici e fisici, arrivando in alcuni casi addirittura ad **INCOLPARE SE STESSA** di quanto accaduto!

Paura di reagire, paura di denunciare, paura di affrontare la "Vergogna", sono tutte situazioni diffuse tra le donne vittime di violenza.

Cosa fare?



La parola giusta è **CONSAPEVOLEZZA**.

Essere consapevoli significa passare da un ruolo passivo (quello cioè di chi "spera" di non dover mai subire una violenza), al ruolo attivo di chi ugualmente spera, ma nel contempo si prepara ad affrontare fisicamente e psicologicamente ogni evento la vita gli riserva.

Da ciò ne deriva l'iniziativa di proporre un corso di due giorni in cui alla parte strettamente fisica si affianca un'azione psicologica volta a stimolare nella partecipante la capacità di reazione e la consapevolezza di essere in grado, se necessario, di difendersi!

# Programma

Il programma del corso si compone di due lezioni di due ore ciascuna da tenersi il Sabato mattina dalle 10:00 alle 12:00 e il Sabato pomeriggio dalle 17:30 alle 19:30.



## RESIDENTIAL - sabato

- 10:00-10:45 Concetti fondamentali: consapevolezza, reazione, vuoto mentale  
Riscaldamento ed esercizi propedeutici  
Posizione di guardia e assetto posturale
- 10:45-11:00 Coffee break
- 11:00-12:00 Utilizzo del corpo come arma  
Concetto di distrazione  
Come colpire
- 12:00-17:30 Pranzo  
Pomeriggio libero
- 17:30-18:15 Studio delle prese
- 18:15-18:30 Coffee break
- 18:30-19:30 Studio delle prese
- 19:30 Cena e serata libera

## RESIDENTIAL - domenica

	DATE
09:00-10:15 Studio delle prese e applicazioni in contesti realistici	5 - 6 LUGLIO 2014
10:15-10:30 Coffee break	20 - 21 SETTEMBRE 2014
10:30-12:00 Studio delle prese e applicazioni in contesti realistici	11 - 12 OTTOBRE 2014
Saluto finale	COSTI: 150 EURO solo lo stage, vitto e alloggio da pagare in loco.

## Docenti

I docenti provengono dall'Associazione Sportiva "Scuola del Principio Unico", e sono tutti regolarmente qualificati.

La Scuola del Principio Unico da undici anni svolge attività di divulgazione della cultura olistica ed Orientale. Opera sia in Piemonte che in Umbria.

La Scuola del Principio Unico collabora inoltre con diverse aziende nel campo del Wellness aziendale e pubblica la rivista online "Tao Magazine".

*Lo stage si terra' presso:*

*Agriturismo—fattoria didattica "Terra di Langa"*

*Strada Madonna 43 - Cascina del Maglio - Localita' Berria*

*Lequio Berria (CN) - [www.terradilanga.com](http://www.terradilanga.com)*

*Per Google Maps impostare "Borgomale Cuneo"*

*Per informazioni e modalita' di iscrizione: [info@terradilanga.com](mailto:info@terradilanga.com)*

*Cell. Anna 3474713661*