"Più consapevole più sicura"! Le donne si difendono

Data: Invalid Date | Autore: Clara Varano



Laboratorio di antiaggressione femminile, organizzato dall'associazione "Over the top" presso il Centro di Aggregazione Giovanile in Via Fontana Vecchia, per imparare a reagire alle aggressioni

Catanzaro- Città sempre più pericolose, strade poco illuminate e parcheggi deserti. Oggigiorno il pericolo di un incontro sgradito o di un'aggressione improvvisa può nascondersi ovunque, specialmente di sera. Ecco perché è molto importante pensare alla propria sicurezza ed incolumità, e magari imparare qualche tecnica per difendersi, con l'aiuto di istruttori esperti e qualificati. [MORE]Ci sono donne che non conoscono altro che l'ingiustizia, la violenza, gli insulti. Il loro desiderio di ogni giorno è di poter vivere una vita serena, essere donna e conoscere un futuro migliore. Nella nostra città, Dario Condello, presidente dell'associazione culturale "Over the Top", nonché istruttore di antiaggressione femminile, importa per primo un laboratorio innovativo e rigorosamente al femminile per tutte le età. Il seminario "Più consapevole, più sicura" non è un corso di arti marziali, né di preparazione atletica, le tecniche insegnate sono concepite per poter essere apprese subito, indipendentemente da età e condizioni fisiche. Si tratta di un approccio innovativo, rivolto solo alle donne, per gestire psicologicamente e fisicamente una situazione di pericolo. «L'obiettivo – spiega Condello – è quello di mettere a punto una sorta di mentalità difensiva a 360 gradi: prevenzione, difesa verbale e fisica. Ma non solo. "Oltre al programma tecnico, c'è anche quello psicologico, altrettanto importante. È molto importante, inoltre, aiutare le partecipanti a ritrovare coraggio e

sicurezza. La difesa personale vera e propria passa attraverso alcune stati fondamentali, quali il controllo emozionale della paura e della rabbia!»
Il 20 maggio in Via Fontana Vecchia a Catanzaro, dunque, grazie anche all'Assessorato alla Cultura dell'Amministrazione Comunale e al Centro Calabrese di Solidarietà, il laboratorio avrà inizio gratuitamente il 20 maggio 2010. L'intero staff si augura che questa iniziativa possa, in futuro, diventare un corso istituzionalizzato da poter introdurre nelle scuole e negli atenei della nostra città.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/piu-consapevole-piu-sicura-le-donne-si-difendono/616