

LIBERIAMOCI DI CORSA

La corsa per sensibilizzare al fenomeno della violenza verso le donne e al femminicidio

nel ricordo di Paola Pigni

PRESENTA:

Lezione open di difesa personale

Domenica 25 febbraio 2024

Roma, Parco di Tor Tre Teste, via Francesco Tovagliero

A partire dalle ore 10.30

LA DIFESA PERSONALE COME STRUMENTO DI PREVENZIONE:

DALLA TEORIA ALL'AZIONE

Si stima che in Italia siano oltre 6 milioni le donne che vivono situazioni di violenza (dati Istat del 2014), ma di queste solo l'11% si rivolge alle forze dell'ordine e solo il 7% arriva a denunciare. Il 93% fa fatica a uscire allo scoperto: **le violenze infliggono ferite profonde e riuscire a farsi forza non è facile**. Capita di sentirsi sole, di non riuscire a raccontare neanche alle proprie famiglie di origine ciò che si sta vivendo e di non riuscire a chiedere aiuto.

Prevenire la violenza vuol dire combattere le sue radici culturali e le sue cause. Per questo sono essenziali le strategie politiche mirate all'educazione, alla sensibilizzazione, al riconoscimento e alla **realizzazione delle pari opportunità** in ogni ambito della vita pubblica e privata. L'obiettivo è lavorare per combattere le discriminazioni e gli stereotipi legati ai ruoli di genere e al sessismo, che producono le condizioni contestuali favorevoli alla violenza maschile contro le donne. In tal senso l'attenzione deve essere massima sulle nuove generazioni.

Il workshop è un corso base in cui vengono insegnati alcuni principi e alcune semplici tecniche di autodifesa e di antiaggressione femminile come opportunità di prevenzione di situazioni di rischio. L'autodifesa femminile è un semplice metodo per acquisire sicurezza e **padronanza di sé, migliorare l'approccio alle persone e individuare quelle pericolose sin dall'inizio**. Fare difesa personale per le donne, significa dunque, fare prevenzione affinché esse siano in grado di dire di no a una persona che si conosce e che potrebbe diventare un amico, un fidanzato un marito violento oppure a un aggressore occasionale.



MASTER
FITNESS & COMBAT



I fatti di cronaca quotidiani impongono sempre più una collaborazione tra le associazioni, i cittadini e le istituzioni, affinché si possano mettere a disposizione della popolazione femminile, anche giovanissima o anziana, degli strumenti di facile apprensione, anche solo di tipo teorico, per diventare meno vulnerabili e in grado di sentirsi più sicura.

La difesa personale come prevenzione è anche strumento di formazione su quelli che sono gli aspetti psicologici dell'aggressione, gli aspetti comportamentali, gli aspetti legali della legittima difesa, un percorso che vuole stimolare le donne a considerare sé stesse meritevoli di valore, vuole loro insegnare a dire di no, **io non sono una vittima!**

Programma del Workshop gratuito

Il corso sarà strutturato su una parte teorica e su una parte pratica con l'obiettivo di fornire complete informazioni di base per capire, affrontare fisicamente e psicologicamente la realtà che ci circonda e le eventuali situazioni di pericolo che si presentano.

Per quanto riguarda la parte teorica elenchiamo alcuni temi che verranno affrontati:

- il dono della paura
- che cosa è l'effetto *freezing*
- difesa personale intesa come prevenzione (evitare situazioni pericolose)
 - imparare a diventare bersagli difficili
 - l'uso della voce
- sviluppo del corretto atteggiamento davanti al pericolo
 - cenni sugli aspetti legati alla legislazione italiana
 - difesa personale dove, come e quando.

Per quanto riguarda la parte pratica sono previste alcune semplici tecniche che, se eseguite correttamente, possono salvaguardare l'incolumità fisica di chi le applica, cercando ovviamente di ridurre al minimo la violenza, in osservazione delle regole previste dalla legislazione italiana.

Di seguito indichiamo alcuni esempi di esercizi che verranno illustrati e praticati:

- Atteggiamento per evitare situazioni di pericolo
- Atteggiamento di predisposizione alla difesa in situazioni di pericolo
 - Attività propedeutica alla difesa personale
 - Principi di base delle tecniche di difesa
 - Tecniche di base
 - Tecniche dimostrative con armi.

Profilo dell'insegnante

La Maestra **Federica Francesca Caglio** pratica arti marziali dal 1998. Dal settembre 2003 frequenta il corso per allievi istruttori tenuti dal Maestro Serafino Fontana. Nel 2005 ottiene l'autorizzazione a insegnare il Kali Filippino, il Silat Indonesiano e il Jeet Kune Do di Bruce Lee.

Dal 2014 studia e insegna il Krav Maga (https://it.wikipedia.org/wiki/Krav_Maga) con l'obiettivo di completare la sua formazione e le sue capacità di insegnamento nel campo della difesa personale che potrebbe essere utile per situazioni non di palestra, ma di strada, di luoghi di lavoro o in casa. Dal 2019 diventa istruttore formatore per il sistema italiano di difesa personale "Io Mi Difendo" (<https://www.iomidifendo.it/>) che struttura il suo programma su tecniche di difesa supportate dai dispositivi al Capsicum. Presenzia agli eventi organizzati dal Municipio V di Roma.

È in possesso dei diplomi degli enti di promozione sportiva riconosciuti dal Coni Asi e Opes.



MASTER
FITNESS & COMBAT

