



Città di **Pioltello**

Via Cattaneo 1, 20096 Pioltello (Mi)

**COMUNICATO STAMPA**

## **CORSI DI AUTODIFESA FEMMINILE**

*Un'opportunità per le donne che vivono l'indipendenza e la sicurezza anche come attivazione delle risorse personali.*

*Pioltello, 14 Marzo 2009* – La palestra Yamato di via Botticelli 3 organizza, con il patrocinio del Comune di Pioltello, corsi di autodifesa per le donne residenti a Pioltello. I corsi partiranno il 27 marzo e si terranno il venerdì dalle 20 alle 21.30 per 10 incontri. Al termine sarà rilasciato un attestato di partecipazione. Il costo è di 120 euro a prezzo intero, ma le prime 25 iscritte pagheranno 80 euro.

Il vicesindaco e assessore alle Pari opportunità Fiorenza Pistocchi ha appoggiato con piacere l'iniziativa: "La proposta della palestra Yamato, oltre a offrire un corso qualificato per l'esperienza e i titoli dei docenti, permette alle donne che lo vorranno frequentare di apprendere una tecnica di difesa in caso di aggressione, così da cogliere una preziosa opportunità a chi sente l'esigenza di attingere anche alle proprie potenzialità per sentirsi più sicura. Perché la sicurezza non è soltanto una condizione esterna, ma anche una percezione legata a un personale equilibrio psicologico che se viene a mancare può, in situazioni a rischio, farci fare mosse sbagliate che noi donne paghiamo a caro prezzo."

Il programma del corso affronta ogni aspetto legato alla sicurezza, partendo dal presupposto che l'arma principale per evitare un'aggressione è la prevenzione: vengono analizzate le varie situazioni di rischio, forniti consigli su come comportarsi a piedi, in treno, in auto, illustrati vantaggi e svantaggi di "strumenti di difesa" occasionali quali penne, chiavi ecc.; viene poi affrontato il linguaggio del corpo, insieme ai riflessi istintivi e alla visione periferica, fino a sviluppare una mentalità difensiva che si può utilizzare per tutta la vita. Il corso si articola attraverso lo studio di tecniche derivate dal Judo e dagli elementi di difesa personale codificati nel Metodo Globale di Autodifesa (MGA) elaborato dalla Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti marziali (FIJLKAM).

Per informazioni: Palestra Yamato, tel. 02.92103792

**Contatti per la stampa:**

Livia Negri - tel. 02.92366.201 – 392.2793815 - [ufficiostampa@comune.pioltello.mi.it](mailto:ufficiostampa@comune.pioltello.mi.it)

**Contatti per la stampa:**

Livia Negri - tel. 02.92366.201 – 392.2793815 - [ufficiostampa@comune.piooltello.mi.it](mailto:ufficiostampa@comune.piooltello.mi.it)