



RAVENNA  
Via Mazzini, 57/A



PROVINCIA  
DI RAVENNA

# CORSO GRATUITO DI AUTODIFESA

Il corso è aperto a donne  
che abbiano compiuto  
la maggior età e prevede  
13 incontri teorici-pratici

**INIZIO CORSO**  
**9 OTTOBRE 2008**  
**ORE 20,30**

Per informazioni  
e per effettuare una pre-iscrizione  
telefonare a **LINEA ROSA**  
tel. 0544/216316  
dal lunedì al venerdì  
dalle ore 9.00 alle ore 19.00  
e il sabato dalle 9.00 alle 12.00

# PROGRAMMA

## PARTE TEORICA

### GIOVEDÌ 9 OTTOBRE

Presentazione del corso e dell'Associazione.  
Il ciclo della violenza, le conseguenze psicologiche della violenza e modalità di intervento.  
Le tipologie della violenza e caratteristiche degli attori.

### GIOVEDÌ 16 OTTOBRE

Analisi del tipo di aggressione:  
capire il linguaggio del corpo, conoscere l'anatomia e i punti vulnerabili del corpo.

### GIOVEDÌ 23 OTTOBRE

La preparazione psicologica: conoscere le nostre possibili reazioni, le nostre possibilità, capire chi ci sta di fronte e le sue intenzioni.

### LUNEDÌ 27 OTTOBRE

La percezione della violenza: la valutazione e la prevenzione delle situazioni a rischio.

### GIOVEDÌ 30 OTTOBRE

FFOO: a chi rivolgersi, come  
Legale: la legittima difesa

Gli incontri si terranno  
presso la **Casa del Volontariato**  
in Via Oriani, 44 dalle 20.30 alle 22.30

## PARTE PRATICA

8 incontri in palestra a partire da Gennaio 2009  
Maestri: Mirca Mazzavillani e Dejan Solc  
dell'associazione è A.S.D. Aiki Shin Dojo, di Ravenna  
([www.aikidoravenna.com](http://www.aikidoravenna.com))

*Il calendario delle lezioni teoriche e pratiche  
può subire delle variazioni.*