



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
16 incontri teorici-pratici

**INIZIO CORSO
15 FEBBRAIO 2007**

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
entro il 12 Febbraio 2007

PROGRAMMA

PARTE TEORICA

GIOVEDÌ 15 FEBBRAIO

Presentazione del corso.

Il ciclo della violenza, le conseguenze psicologiche della violenza e modalità di intervento.

GIOVEDÌ 22 FEBBRAIO

Presentazione dell'Associazione.

Le tipologie della violenza e caratteristiche degli autori.

GIOVEDÌ 1 MARZO

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

MERCOLEDÌ 7 MARZO

La preparazione psicologica:

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

LUNEDÌ 12 MARZO

La percezione della violenza:

la valutazione e la prevenzione delle situazioni a rischio

LUNEDÌ 19 MARZO

Le Forze dell'ordine: a chi rivolgersi, come?

GIOVEDÌ 22 MARZO

Cosa prevede il nostro ordinamento giuridico circa la legittima difesa

GIOVEDÌ 29 MARZO

Serata di verifica

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 il martedì dalle 20.30 alle 22.00

e il sabato dalle 15.00 alle 16.30

a partire da sabato 17 Febbraio 2007

presso la Palestra Callegari - Via Umago, 18

Maestri: Mirca Mazzavillani e Dejan Solc

dell'associazione è A.S.D. Aiki Shin Dojo, di Ravenna

(www.aikidoravenna.com)

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