

Seminario AUTOPROTEZIONE FEMMINILE

Attività Gratuita

SEMINARIO DI AUTOPROTEZIONE FEMMINILE

Rivolto alle donne dai 14 anni in su

Il Workshop è un percorso di conoscenza di norme basilari strategiche e operative di sicurezza personale (gestione delle situazioni di pericolo, analisi ambientale, difesa del proprio spazio intimo), integrati con aspetti del carattere (individuazione di segnali non verbali di pericolo; come riconoscere il "lupo cattivo"). Il Workshop verterà su delle prove pratiche durante le quali si potranno eseguire delle esercitazioni su come riconoscere i precursori per prevenire situazioni di pericolo; gestire le eventuali situazioni di pericolo non riconosciute; difendersi dalle aggressioni.

Sarà possibile sperimentare tecniche di autoprotezione comuni come le buone prassi per accedere in spazi ristretti (come la propria auto, l'androne di casa...) o come gestire la propria posizione durante la vita comune (come ad esempio la fermata del tram, zone affollate...). Verranno analizzati gli elementi pratici di autoprotezione **IN ESTERNA**:

Non è richiesto nessun prerequisito all'infuori di essere donna. Si consiglia di partecipare con un abbigliamento comodo.



CALENDARIO

17 MAGGIO 2025

14.30 - 17.30

Con la partecipazione di
Mauro Minà
Istruttore Operational Krav Maga

Seminario
TARGET: RAGAZZE E
DONNE 14 - 99 ANNI



Centro Civico Borgonuovo
(IN ESTERNA):
Giardino delle Mamme
Via Frejus 40 - Rivoli (TO)

Contatti



corsi@womanly.it
centrofamiglie@ovestsolidale.to.it



0119501470



[centrofamiglieovestsolidale](https://www.facebook.com/centrofamiglieovestsolidale)