



COMUNE DI CAVA MANARA

Provincia di Pavia

PROGETTO

“NON ESSERE VITTIMA”

CORSO DI DIFESA PERSONALE

per tutte le donne di Cava Manara

**LE LEZIONI (cinque) si terranno il giovedì sera a partire dal
13 settembre dalle ore 20,00 alle ore 22,00 e si terranno
presso la Tensostruttura del Centro Polifunzionale di Mezzana Corti**

I corsi saranno tenuti dal Maestro GIUSEPPE SALVANESCHI

Istruttore di KRAV MAGA sistema di difesa Israeliana Militare

Istruttore Spetsnaz Militare “Sistema di combattimento militare”

Istruttore IBBSA – International Bodyguard e Security Services Association

Istruttore WASI – World Alliance for Security and Investigation

Istruttore presso le forze dell'ordine della Polizia di Stato

Scuola di Polizia di Alessandria - Polizia di Stato di Pavia - Ex membro della Polizia Penitenziaria

Per la partecipazione al corso è richiesto un contributo di € 10,00

**Il ricavato sarà devoluto al Progetto CavaSolidale
per interventi in campo sociale**



**Le adesioni al corso dovranno pervenire agli uffici comunali entro SABATO 8
SETTEMBRE 2012 - Il modulo di iscrizione può essere scaricato dal sito internet
del Comune di Cava Manara www.comune.cavamanara.pv.it o ritirato presso gli uffici
comunali.**

Imparare a prevenire le situazioni di pericolo, sapere reagire se indispensabile e conoscere la propria capacità di azione (pratica e psicologica) può fare la differenza fra il diventare vittima (con tutte le ripercussioni psicofisiche a breve e lungo termine che ne conseguono) e l'affermare la propria volontà e dignità, indipendentemente dalla prestanza fisica. Il percorso proposto si pone l'obiettivo di aiutare le donne a prevenire e/o a reagire, a implementare risorse possedute o latenti, attraverso un allenamento psicologico, emotivo e fisico, a partire dalle **tecniche del Krav Maga - Sistema di difesa militare israeliano**

Il corso è rivolto a tutte le donne di qualunque età e senza alcuna esperienza sportiva. Il programma prevede una fase teorica dedicata alla prevenzione. Si valutano le situazioni a rischio, vengono distribuiti e commentati i consigli per la sicurezza personale, analizzati i fatti di cronaca o accaduti in prima persona alle allieve, se lo riterranno opportuno, o ai loro conoscenti. Viene inoltre affrontato l'argomento del linguaggio del corpo e delle varie tipologie di aggressori. Nella parte pratica, vengono insegnate tecniche di difesa verbale e di difesa fisica. La risposta fisica è sia in piedi che a terra, in più situazioni: con aggressore in piedi, oppure a terra a contatto ravvicinato. L'allieva impara inoltre ad uscire da prese di vario tipo: ai polsi alla gola, eccetera.

Tutte le tecniche apprese si mettono in pratica durante a delle simulazioni di aggressione sotto effetto adrenalinico, con vari livelli di difficoltà. Gli istruttori indossano delle particolari protezioni per permettere all'allieva di colpire a piena forza nella massima sicurezza. Infine, viene introdotto l'argomento degli strumenti difensivi occasionali: penna, chiave, Key Defender.

=====



COMUNE DI CAVA MANARA

Provincia di Pavia

PROGETTO “NON ESSERE VITTIMA”

CORSO DI DIFESA PERSONALE

per tutte le donne di Cava Manara

Modulo di iscrizione

Corso dal 13 Settembre al 11 Ottobre 2012 dalle ore 20,00 alle ore 22,00
presso la Tensostruttura del Centro Polivalente di Mezzana Corti

Nome	Cognome	Luogo e data di nascita
Residenza - Comune	Via e numero civico	Telefono - Cellulare
Indirizzo e mail		

Data _____

Firma partecipante

Firma genitore per minori

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi del D. Lgs. 30.06.2003 n.196 “Codice in materia di protezione dei dati personali” .

.....
Comune di Cava Manara - Ricevuta versamento contributo pro Cava Solidale

Nome	Cognome	Data - firma per ricevuta
------	---------	---------------------------