

IVG

Finale: corso di difesa personale femminile

di **Redazione**

04 Febbraio 2012 - 13:46



Finale. La Polisportiva del Finale, attraverso la sezione Kung Fu Touei Chou, organizza il secondo corso di difesa personale femminile.

In programma dieci lezioni della durata di un'ora, che prenderanno il via martedì 7 febbraio, dalle 20,15, presso la palestra dell'Istituto Alberghiero di Finale Ligure.

Il corso sarà tenuto dall'istruttrice Aurora Bagnasco, cintura nera secondo Chieh di Kung Fu.

La prima lezione sarà aperta a tutte le donne che vorranno ricevere informazioni ed avrà lo scopo di introdurre gli argomenti che saranno sviluppati durante il corso. Saranno trattate principalmente le problematiche sulla sicurezza in diverse situazioni (molestie, stalking, mobbing, borseggi e aggressioni).

Durante lo svolgimento delle lezioni le esercitazioni riguarderanno, oltre l'aspetto vero e proprio delle tecniche anti-aggressione, anche l'aspetto psicologico, in modo da insegnare

alle partecipanti a gestire situazioni di imbarazzo e di panico, incanalando rabbia e paura in una reazione adeguata.