



FIAMME ORO Sezione Giovanile di Catanzaro

## CORSO DI DIFESA PERSONALE, PREVENZIONE E GESTIONE DI PERSONE MOLESTE

*La difesa personale inizia dal comportamento quotidiano, con il porsi sempre in uno stato di attenzione verso gli altri e l'ambiente circostante, riuscire a prevenire una possibile minaccia ed a porre tutti quelli accorgimenti ed atteggiamenti utili a dissuadere possibili soggetti malintenzionati. Il corso di autodifesa si pone l'obiettivo di dare alle donne i mezzi per difendersi da individui che si danno il diritto di aggredirle. Il corso è basato sulle tecniche semplici ed immediate del metodo MGA (metodo globale di autodifesa). Il corso insegna alle donne ad anticipare il pericolo, a valutarlo, ad evitarlo, e se necessario, ad affrontarlo, rispettando la legge.*



### Struttura del corso

*Il corso avrà la durata di 40 ore, così come indicato nel prospetto sotto indicato, con orario 14.30/16.30. L'assenza a una o più lezioni, non pregiudica il raggiungimento del risultato finale. Il corso, indirizzato alle donne dipendenti del Ministero dell'Interno (Polizia di Stato – Amm. Civile - VV.FF – Protezione Civile e delle altre Forze Armate e di Polizia, non richiede particolari competenze pregresse in arti marziali. Ogni sessione si concentra su tre assi: la parte psicologica, la tecnica e la pratica. Durante la parte psicologica si daranno delle nozioni circa il linguaggio del corpo ed i segnali di allarme. Nella parte tecnica gli istruttori spiegano e correggono i movimenti, e la parte "pratica" ha lo scopo di mettere in atto le tecniche apprese in un contesto dinamico, al fine di riprodurre le possibili situazioni di rischio.*

Il corso verrà tenuto da insegnanti tecnici MGA-FILJKAM ed istruttori difesa personale della Polizia di Stato. Le partecipanti al corso dovranno indossare abbigliamento comodo (tute, divise operative), scarpe ginniche ad uso esclusivo interno. Per il corso verrà utilizzata la palestra del Centro Sportivo Giovanile FF.OO. di Catanzaro, situato all'interno del Polifunzionale della Polizia di Stato in via Barlaam da Seminara 5, struttura dotata di idoneo parcheggio all'esterno.

**Il corso sarà effettuato nelle seguenti date:**

**Ottobre: 1 – 3 – 8 – 10 – 15 – 17 – 22 – 24 – 29 – 31**

**Novembre 5 – 7 – 12 – 14 – 19 – 21 – 26 – 28**

**Dicembre 3 – 5**

*La partecipazione prevede il versamento della quota di iscrizione di euro 30,00 comprensiva della copertura assicurativa e dell'iscrizione alla federazione FIJLKAM, da effettuarsi presso l'ufficio Cassa dell'Ufficio Amministrativo contabile della Questura di Catanzaro sito presso il Centro Polifunzionale della Polizia di Stato in Via Barlaam da Seminara (CZ)*

*Per info contattare*

*Comm. T. Dott. Claudio NIGRO al 331.37.02.742*

*Ass. Dario INSANGUINE al 338.47.39.917*