



# IL DIRITTO DI SENTIRSI SICURE

## Corso di antiaggressione femminile

### Metodo XiuZhenDao ®

in collaborazione con

**A.S.D Centro Studi Discipline Orientali**



Sede: Centro XXIV LUGLIO

Durata attività: 6 incontri

Orario: 20.00-21.30 ogni **VENERDÌ**

Costo: € 50

Calendario incontri: 12 – 19 aprile, 3-10-17-24 maggio 2019

Il corso è stato concepito con lo scopo di rendere ogni donna capace di prevenire e, se necessario, neutralizzare un'aggressione, indipendentemente dalla propria conformazione fisica e in ogni situazione.

Le partecipanti imparano a distinguere le differenti situazioni di pericolo e ad applicare la risposta più appropriata in virtù della circostanza che si può presentare, attivando quei meccanismi istintivi che sono alla base della sopravvivenza.

Tre sono i punti base che vengono sviluppati: autocontrollo (per non farsi prendere dal panico), studio dell'ambiente circostante (per trovare eventuali vie di fuga), insegnamento delle tecniche e delle tattiche difensive (usando talvolta anche oggetti di uso comune cellulari, chiavi, borse ecc).

#### TEORIA:

- Introduzione al concetto di Antiaggressione femminile Metodo XiuZhenDao ®
- Prevenzione e consigli per la sicurezza personale
- Le 5 risorse
- I punti vulnerabili per la difesa femminile – cenni di anatomia del corpo umano
- Tecniche e metodiche per colpire
- Definizione di effetto sorpresa

#### PRATICA:

- Tecniche di evasione e svincolamento da prese e bloccaggi
- Strategie di fuga e allontanamento
- Le 5 risorse: applicazione delle 5 risorse alle strategie e alle tecniche difensive
- Conoscenza e utilizzo di oggetti comuni: chiavi, borsa, cellulare ecc. come strumenti di difesa
- Simulazione di differenti tipologie di aggressioni a media intensità.