

Il corso, che vuole far sviluppare una vera mentalità difensiva, può essere affrontato da tutti, senza difficoltà, indipendentemente dall'età, dalla struttura e preparazione fisica.

Il corso è a numero chiuso (max 20 persone) per poter offrire a ciascuno la massima attenzione degli Istruttori, ed è strutturato in 4 sessioni di apprendimento teorico-pratiche. In 4 giornate verranno perciò affrontati tutti gli aspetti della difesa personale, dalle dinamiche psicologico-comportamentali ai risvolti legali, dalla corretta difesa verbale all'utilizzo di armi improprie nella vita quotidiana.

**Per le iscrizioni chiamare
il numero dell'associazione
Per Noi Donne**

393.17.66.831

entro l'8 marzo 2012
(Partecipazione limitata alle
prime 20 adesioni)

Istruttore

Dr. Giuseppe Caramadre

Dottore in Scienze Motorie
e Sportive

Specialista in Scienze e Tecniche
delle Attività Motorie Preventive e
Adattative

Posturologo - Chinesiologo.

Maestro 5 DAN FIJLKAM

Responsabile Provinciale FIJKAM.

Insegnante di Kick Boxing
e Difesa personale.



presentano

GIÙ LE MANI

**CORSO DI AUTODIFESA PERSONALE
GRATUITO RIVOLTO ALLE DONNE**

**SABATO 10-17-24-31
MARZO 2012**

ore 15.00-17.00

c/o CENTRO "MOVIMENTO E SALUTE C.K.S."
Via San Tommaso d'Aquino, Pontecorvo (FR)

CALENDARIO DELLE SESSIONI TEORICO-PRATICHE

I INCONTRO

Sabato 10 Marzo 2012 ore 15.00-17.00

- Video “Giu Le Mani”
- Concetto di difesa personale
- Studio e gestione di una situazione di pericolo
- Tecniche specifiche nella difesa personale

II INCONTRO

Sabato 17 marzo 2012 ore 15.00-17.00

- Aspetto psicologico e comportamentale nella D.P
- BLITZ DEFENCE(neutralizzare la minaccia sul nascere)
- Difesa verbale;
- Liberazione di base

III INCONTRO

Sabato 24 marzo ore 15.00-17.00

- Aspetti legali della DP(artt.52/57)
- Lezioni frontali e di gruppo
- Tecniche ANTI-SUOLO(evitare di essere portati a terra)
- Utilizzo delle armi improprie come strumenti difensivi “pepper-spray”,oggetti occasionali:(penna, chiave, ombrello)

IV INCONTRO

Sabato 31 marzo ore 15.00-17.00

- Modelli di riferimento
- Simulazione situazioni reali
- Applicazione personale delle tecniche con partner

II C.K.S. Centro Movimento e Salute

offre le seguenti attività:

- GINNASTICA MEDICA - POSTURALE - FUNZIONALE - RIABILITATIVA
- CORSI DI KARATE SHOTOKAN - KICK BOXING DIFESA PERSONALE

Via S. Tommaso D'Aquino, snc - Pontecorvo
Tel. 338.33.72.243
www.ckspontecorvo.it - g.caramadre@alice.it

L'Associazione volontarie “PER NOI DONNE. ‘INSIEME CONTRO LA VIOLENZA’ di PONTECORVO”

nasce con l'intento di combattere la violenza contro le donne. In particolare promuove le seguenti iniziative:

- SPORTELLLO ANTIVIOLENZA per dare ascolto alle sofferenze, al disagio ed alle difficoltà delle donne che subiscono soprusi
- CONSULENZE GRATUITE offerte da professionisti (avvocati, psicologi)
- ATTIVITÀ DI ELABORAZIONE DI STUDI E DI PROMOZIONE DI CONVEGNI, INIZIATIVE FORMATIVE E CULTURALI che concorrano a rimuovere le cause della violenza alle donne, agli adolescenti ed ai bambini;
- RAPPORTI CON LE ISTITUZIONI e altre Associazioni locali

Via Mura S. Andrea (ex caserma dei carabinieri) - Pontecorvo
Tel. 0776.74.23.57 - Cell. 393.17.66.831
e-mail: pernoidonne.onlus@libero.it