



Provincia di Perugia



Regione Umbria



Comune di Perugia



**CORSI**

**PER**

# **AUTO DIFESA DONNE**

**MARTEDI'-GIOVEDI'  
19:00/20:30**

La violenza contro le donne è un fenomeno molto esteso, i dati sono allarmanti: almeno una donna su cinque subisce nel corso della sua vita uno stupro o un tentativo di stupro; una su quattro subisce maltrattamenti di vario genere. Oltre alla violenza fisica e sessuale, molte sono le donne che vengono sottoposte a violenza psicologica come denigrazione e intimidazioni. Ogni giorno veniamo a conoscenza di fatti quasi irreali che accadono invece in normalissimi posti considerati fino a quel momento "vivibili e sicuri" e di conseguenza la nostra sicurezza vacilla e nasce la paura di uscire dopo una certa ora, di frequentare determinati luoghi.....insomma di vivere liberamente! Purtroppo non si può evitare che tutto questo accada, però ci si può e ci si deve tutelare nel miglior modo possibile per essere preparati per lo meno a difenderci e controllare il panico che subentra vivendo determinate situazioni. E cosa meglio delle arti marziali può aiutarci in questo? Le arti marziali infatti racchiudono in sé tecniche di attacco e difesa, tecniche per il controllo della propria energia, tecniche per lo sviluppo della conoscenza delle proprie possibilità e della padronanza del proprio corpo e della propria mente. Queste saranno le basi dei Corsi che verranno organizzati e tenuti personalmente dal Maestro Giuliano Fulvi con la sua conoscenza ed esperienza di oltre trent'anni di allenamento e studio delle arti marziali tradizionali cinesi. I corsi che inizieranno a Gennaio 2008 si terranno a Perugia presso la sede nazionale della ITALY & WORLD CKA, Via Piccolpasso 9/13 nei giorni di Martedì e Giovedì dalle ore 18:30 alle ore 20:00. La struttura dei Corsi comprende 30 minuti di ginnastica specifica per l'auto-difesa perché il corpo deve essere morbido e flessibile per poter maggiormente effettuare determinate tecniche acquisendo precisione, forza e velocità nei movimenti; 30 minuti di tecniche specifiche di auto-difesa cioè di tecniche ed insegnamenti per la difesa dalle aggressioni basate su movimenti naturali del corpo e reazioni istintive a particolari pericoli tipo leve, bloccaggi ecc...; 30 minuti di conoscenza del proprio "io" e di autocontrollo attraverso esercizi che sviluppano la propria forza interiore ed il rilassamento corporeo indispensabili per poter affrontare situazioni particolari, sopportando il dolore e la paura attraverso il controllo dell'adrenalina usandola a proprio favore, aumentando così la propria auto stima diventando più sicuri di sé in qualsiasi campo della vita, non solo in caso di aggressione e di difficoltà. Non esistono limitazioni fisiche per la pratica di questi corsi, chiunque infatti in base alle proprie capacità, può e deve essere in grado di difendersi mantenendo il corpo tonico, agile e scattante; imparando ad affrontare e a fronteggiare aggressioni ed altre violenze, imparando a scegliere la tecnica migliore da attuare con un'intelligente e immediata valutazione del pericolo e delle circostanze in cui ci si trova.

**ITALY CKA - PERUGIA - VIA PICCOLPASSO 9/13 - Tel. 075.6919600 - 338.8088823**