

Io non ho paura autodifesa in rosa

Gli episodi di violenza sono in aumento e un corso qualificato di autodifesa come il programma multicentrico interdisciplinare (psicologico - legale - tecnico) MGA della Fijlkam rappresenta un valido percorso di preparazione fisica e psicologica per la propria sicurezza.

Scopi dell'apprendimento:

- Consapevolezza che ogni donna, per quanto fisicamente più vulnerabile di un uomo, è in grado di difendersi disponendo di risorse sufficienti a scoraggiare e demotivare un potenziale aggressore.
- La strategia portante dei corsi di autodifesa femminile MGA, non è la demolizione fisica dell'aggressore ma bensì la gestione delle situazioni di pericolo a partire dalle prime fasi attraverso la prevenzione e meccanismi comportamentali idonei a prevenire scontri, aggressioni, minacce e rapine.
- Il sistema di difesa MGA costituito da poche tecniche, efficaci e sicure tratte dalle varie discipline della Fijlkam non richiede un notevole impegno muscolare, grazie all'utilizzo di tecniche incentrate su alcuni principi della fisica applicata e sulle leve articolari.
- Sviluppare quella sicurezza e controllo emotivo interiore indispensabile per reagire, in caso di aggressione, in modo fulmineo, istintivo ed efficace.
- **Le donne che vogliono difendersi e vivere con maggior sicurezza sono in grado di farlo e la nostra Federazione, i nostri tecnici, in collaborazione con il C.O.N.I. e con gli enti locali, sono a vostra disposizione per aiutarvi.**

