



## METODO PER LA DIFESA DELLA DONNA

Non combattiamo per prevaricare qualcuno ma per mantenere la dignità della quale siamo fiere

### PERCHÉ E DA COSA DEVE DIFENDERSI UNA DONNA

La violenza sulle donne è un tema che non si determina attraverso gli ambiti stabiliti dalla cronaca dei fatti, ma dalla esposizione che la donna stessa affronta in tutti gli ambiti del suo vivere quotidiano, all'interno dei quali, la dignità di ogni donna è costantemente messa a confronto col suo naturale bisogno di emanciparsi, quando ciò significa liberarsi da schemi predeterminati.

È in questo sottile confronto che la sua difesa va salvaguardata e pertanto sostenuta, potenziata e valorizzata. Dare potere alla sua persona permette di renderla libera da concetti arcaici che la rendono succube di un sistema che non giova a nessuno tranne che a coloro che la temono.



### COME IMPARIAMO A DIFENDERCI

Il programma si avvale di sistemi innovativi ed esclusivamente rivolti agli strumenti essenzialmente femminili. Si insegna innanzitutto ad affrontare e gestire, psicologicamente e fisicamente, una situazione di pericolo. Si studia un programma che è standardizzato a creare una vera e propria mentalità difensiva verbale e fisica, sia in piedi che a terra. Dal comportamento difensivo per prevenire le situazioni di pericolo. Per poi apprendere come approcciarsi progressivamente tra se stessi e l'aggressore in una risposta fisica semplice ed efficace. Questo sistema non è un corso di arti marziali e non prevede la necessità di avere una specifica preparazione atletica. Tutta la pratica si basa su tecniche teorico-pratiche utilizzabili nell'immediato e soprattutto indipendentemente dall'età e dalle condizioni fisiche. È previsto inoltre l'apprendimento dell'utilizzo di strumenti occasionali (penna, chiave, ombrello, indumenti ecc.), piuttosto che di quelli convenzionali. Tutto ciò sarà appreso attraverso simulazioni reali, per lavorare appropriatamente su quegli aspetti psichici che spesso inibiscono, o eccedono a proprio danno. Saranno infine affrontati gli aspetti giuridici impliciti ai vari contesti.



### ISCRIVITI ED AFFRONTA SUBITO LE TUE PAURE

Il percorso è a numero chiuso. Le lezioni saranno condotte direttamente dal M° I. Li Pira. La prima lezione per il primo percorso di istruzione è fissata per **Venerdì 23 settembre dalle ore 14.30 alle 16.00.**

Poi a seguire Venerdì 30.9; 7.10; 14.10; 28.10; 11.11; 2.12; 9.12; 16.12

Luogo: Studio Discipline Orientali IACMA – Locarno – Via Valle Maggia 11

**COSTI PER IL PRIMO PERCORSO: Chf. 390.00**

TI ASPETTIAMO, ISCRIVITI SUBITO A: [segreteria@iacma.com](mailto:segreteria@iacma.com)



Modalità: Invia una mail con i tuoi dati completi ed effettua il versamento previsto per l'iscrizione a:

IACMA – International Academy of Chinese Martial Arts – Via Sonvico 9 – 6952 Canobbio

CCP: **IBAN: CH94 0900 0000 8431 9113 0 BIC: POFICHBEXXX**