



ORDINE DEI
DOTTORI COMMERCIALISTI E DEGLI
ESPERTI CONTABILI

M I L A N O



2022

di SABATO

DAL **1**
OTTOBRE

AL **3**
DICEMBRE

«IO MI DIFENDO»

Corso di difesa personale per donne

Il programma affronta ogni aspetto della sicurezza, senza trascurare la dimensione emotivo-psicologica e gli aspetti legali

15:00 | 16:30

Palestra GetFIT VIA LAMBRATE 20 MILANO

COORDINATORE | Massimo Rizza, Cintura Nera Judo

L'arma numero uno è quella che permette di evitare l'aggressione: la **prevenzione**. Saranno analizzate con le partecipanti le varie situazioni di rischio e suggeriti i comportamenti da tenere.

Nel caso l'aggressore non dovesse fermarsi, è la "**difesa fisica**" lo step successivo: partendo dalla posizione in piedi, si apprendono alcuni colpi molto semplici ed efficaci portati con le mani, i gomiti e le ginocchia.

L'ultimo strumento a disposizione è la "**difesa fisica a terra**". Calci e colpi a vari bersagli del corpo dell'aggressore, che si può trovare in piedi o a terra. L'obiettivo è acquisire una buona familiarità col movimento al suolo, utile per togliersi di dosso l'aggressore e spostarsi rapidamente verso una via di fuga. Le partecipanti apprenderanno quindi come reagire e rovesciare la situazione quando l'aggressore si trova a terra a stretto contatto fisico.

A questa situazione sarà dato ampio spazio poiché durante un'aggressione sono altissime le possibilità che la donna sia spinta o trascinata a terra. Le partecipanti impareranno a gestire anche una situazione di così alta difficoltà.

I **principi guida** del programma «IO MI DIFENDO» sono la **determinazione a non essere una vittima**, l'immediatezza e la semplicità della reazione. Nella semplicità risiede l'efficacia. Non vengono insegnati pugni né calci coreografici: ogni partecipante sarà in grado di portare i colpi fin dalle prime lezioni.

Un altro aspetto fondamentale che sarà preso in considerazione durante il corso è quello dello **stress adrenalinico**. Le partecipanti impareranno quindi a gestire le loro reazioni sotto *stress* emotivo, simulando tra di loro una situazione di reale aggressione.

Mario Furlan

Fondatore City Angels - Ideatore del Wilding
(autodifesa istintiva e preventiva)

Giuseppe Rizza

Istruttore di Difesa Personale metodo Krav-Maga;
Atleta Agonista di Judo e Lotta Libera

Laura Bislenghi

Psicologa - Psicoterapeuta

Chiara Zambrelli

Avvocato Civilista in Milano

Giovanni Rossi

Avvocato Penalista in Milano

È richiesto un certificato per l'attività sportiva non agonistica*

* È possibile prenotare una visita medica per il rilascio del certificato presso la palestra GetFIT - Costo € 45.00

PER INFO ☎ 02 467 464 501

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

www.odcec.mi.it/area-riservata-iscritti