

ROMA

Municipio Roma IV



Con il patrocinio del IV Municipio di Roma Capitale
l'Associazione Sportiva Dilettantistica Yanagi
presenta



Donna InDifesa

LABORATORIO SUL TEMA
DELLA DIFESA PERSONALE
NELL'UNIVERSO FEMMINILE



L'ASD Yanagi propone un progetto formativo rivolto alle donne, al fine di accrescere la consapevolezza in relazione al tema "donna e difesa": migliorare la relazione col proprio corpo, aumentare l'autostima e arricchire la conoscenza dei propri diritti e delle proprie condizioni psicofisiche.

Il laboratorio avrà come tema la **difesa personale** femminile attraverso i principi dell'**Aikido**: una disciplina il cui obiettivo è l'ottenere la neutralizzazione volontaria dell'assalitore attraverso una serie di tecniche basate su movimenti circolari che hanno il fine di far andare a vuoto tutte le forme di aggressione.

Il workshop avrà una metodologia attiva, volta a coinvolgere direttamente le partecipanti, e si svolgerà in 25 incontri pratici e teorici, con l'intervento di un avvocato e una psicologa esperte in tematiche di violenza sulle donne.

Il percorso formativo è **gratuito** e rivolto a donne maggiorenni residenti nel IV Municipio, per un massimo di 20 per classe.

**Le lezioni avranno luogo il martedì e il giovedì dalle 17:30 alle 18:30,
nei mesi di Maggio e Giugno e da Ottobre a Dicembre 2018,
presso la Scuola Elementare di Casal Monastero.**

INDICAZIONI UTILI

- ◆ E' necessario presentare un certificato medico per la pratica sportiva non agonistica
- ◆ Tesseramento assicurativo obbligatorio
- ◆ Abbigliamento comodo

Per informazioni:

A.S.D. Yanagi

☎ 348.720.62.72 - ✉ info@yanagi-dojo.it



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



Amo il mio quartiere



A.S.S.C. CASAL MONASTERO
COMITATO DI QUARTIERE
www.casalmonastero.org