SaronnoNews

Una serata per le donne per imparare le tecniche di difesa

· Monday, November 25th, 2019

Asd Urban Combact ha tenuto a Saronno in occasione del 25 novembre **un incontro dedicato alle donne sulle tecniche di difesa personale.** L'evento è stato organizzato a conclusione di una serie di eventi che si sono tenuti nel Saronnese questa settimana dedicati alla violenza di genere.

La difesa personale è un insieme di azioni e tecniche che hanno come primo obiettivo quello di ridurre il rischio di essere coinvolti in situazioni pericolose. La forza fisica non è l'unica arma coinvolta in uno scontro fisico. Prevenzione, linguaggio verbale e del corpo sono importantissimi strumenti per evitare di arrivare allo scontro.

In caso di aggressione fisica un atteggiamento psicologico deciso e risoluto insieme all'utilizzo del linguaggio sono quindi utili strumenti per evitare lo scontro e raggiungere un punto di salvezza. È importantissimo cercare autocontrollarsi e incanalare l'adrenalina sull'obiettivo preciso della propria difesa personale. Ciò permette di migliorare la percezione di sè e delle proprie potenzialità.



Asd Urban Compact tiene corsi di difesa personale a Saronno e l'obiettivo dei corsi di difesa questo tipo è quello di sviluppare una mentalità difensiva che parte innanzitutto dalla prevenzione da applicare quotidianamente in qualsiasi contesto ci si trovi.

This entry was posted on Monday, November 25th, 2019 at 10:40 pm and is filed under
You can follow any responses to this entry through the Comments (RSS) feed. You can leave a response, or trackback from your own site.