



Con Il Patrocinio del



KIMONI ROSA

PROGETTO DONNE

1° Per - Corso
di difesa personale



18.699

DATI IN TOSCANA

La rete regionale del Codice Rosa, che prende in carico casi di violenza su donne, bambini e soggetti discriminati, ha registrato, dal **primo gennaio 2012 al 30 giugno 2018, 18.699** accessi nei pronto soccorso della Toscana, di cui 16.059 adulti, soprattutto donne.



IL PROGETTO



Nel vasto universo dei corsi di difesa personale, RUA67 vuole offrire il proprio contributo al mondo femminile.

1° PER-CORSO DI DIFESA PERSONALE



Le tecniche che studieremo sono state concepite per consentire a soggetti più deboli fisicamente di sconfiggere avversari più forti, per cui il per-corso è aperto a tutti e particolarmente indicato per le donne.

Molti dei corsi di difesa personale sono fondati su principi che, a parer nostro, risultano sbagliati. Talvolta accettabili e comprensibili teoricamente, ma applicabili solo a compagni collaborativi in contesti sicuri e confortevoli.

Anni di esperienza nell'insegnamento delle Arti Marziali e degli Sport da Combattimento ci hanno fatto giungere alla conclusione che non esistono mosse segrete che consentono, in caso di aggressione, di aver la meglio con un soggetto più forte fisicamente, determinato e che agisce sempre in anticipo.

LA PRATICA FA LA DIFFERENZA

Conoscere teoricamente tutte le tecniche di difesa non significa saperle applicare in un contesto reale.

La differenza fra sapere teoricamente una tecnica di difesa e saperla applicare in un contesto reale, sta nella pratica e nell'esperienza.

La paura, il panico e il condizionamento psicologico nel trovarsi in una situazione nuova e di pericolo, generano nella maggior parte dei casi un blocco psico-fisico nel soggetto aggredito.





SPERIMENTARE



RUA67 vuole offrire alle donne una soluzione divertente ed efficace, dove attraverso la conoscenza del proprio corpo e delle dinamiche di un'aggressione, poter sperimentare in ambiente sicuro l'esperienza del combattimento reale.

L'approccio sperimentale al combattimento, oltre al condizionamento fisico, agirà quasi inconsapevolmente sulla preparazione psicologica alle situazioni di pericolo.



RUA67

ACADEMY OF MARTIAL ARTS & FUNCTIONAL TRAINING



1 ORA
DI LEZIONE
tutti i sabato mattina

COME

La donna imparerà a utilizzare le potenzialità del proprio corpo per opporsi ad un aggressore più forte fisicamente e/o a riabituarsi ad un contatto fisico.

DOVE

Nella nostra sede in
Via del Madonna, 47
Firenze

COSA CI SERVE

- Abbigliamento
- Materiale tecnico

QUANDO

In collaborazione con:
Enti
Associazioni
Istituzioni
Pubbliche o Private

A large, stylized graphic of a hand in shades of grey and pink, with fingers spread, serving as a background for the text.

**ALLA FINE DEL PERCORSO SARETE
PERSONE PIÙ FORTI,
SICURE E CONSAPEVOLI!**

CONTATTI

RUA67 Associazione Sportiva Dilettantistica

 Via del Madonnaone 47 50136 – Firenze

 info@rua67.it

 055 269 4266 – 392 345 1812