

IN BREVE DA **BUSCATE**

Imparare a difendersi

Donne sicure di sé e sicure per strada con il Metodo Difesa Donna! E' partito giovedì 8 ottobre il corso anti-aggressione promosso dal Comune di Buscate e realizzato dagli insegnanti dell'associazione '4 My Security' di Turbigo, che si snoderà in 10 lezioni da due ore e coinvolgerà 20 partecipanti. Le signore saranno accompagnate dal maestro Stefano Marotta (istruttore nazionale e discepolo del maestro Roberto Bonomelli, ideatore del metodo e fondatore dell' Associazione Difesa Donna) e dagli assistenti Silvia Monticelli e Giovanni Baga. "Viene preso in seria considerazione ogni aspetto legato alla difesa personale femminile, partendo dalla consapevolezza delle reali motivazioni che spingono una donna ad affrontare un corso di questo genere", spiega il maestro Marotta. Durante il corso saranno affrontate le tecniche di prevenzione comportamentali, l'utilizzo di strumenti difensivi, il linguaggio del corpo, la difesa verbale in caso di aggressione e la difesa fisica anche in caso di situazioni di grave difficoltà. "I principi guida del programma 'Difesa Donna' sono la determinazione a non essere una vittima, l'immediatezza e la semplicità della reazione - continua Marotta - le allieve provano le tecniche solo con gli istruttori o gli assistenti per misurarsi con un avversario di forza fisica superiore".