

Il corso è diretto a tutte le donne maggiori di 16 anni e con qualsiasi preparazione fisica

Iscrizioni

- Dove—come

Inizio corsi 04 ottobre 2010 presso la Palestra dell'a.s.d. Shinan Karate Kai - viale Toselli 110/int 1 (tel. 0577 280648) - [www.shinankaratekai.it](http://www.shinankaratekai.it)

Orari:

- Lunedì dalle 21,00 alle 22,00
- Mercoledì dalle 21,00 alle 22,00
- 

I corsi saranno tenuti da:

- Maestro Roberto BENOCCI— cintura nera 5° dan— kyoshi di goschindo (esperto in autodifesa)
- Maestro Laura MASSAI - cintura nera 5° dan— kyoshi di goschindo (esperto in autodifesa) - Docente ISEF

Coordinatrice dei corsi:

- D.sa Marianna SEMERARO
- Il costo del corso è fissato in € 15,00 mensili

Per poter partecipare al corso è necessario presentare il certificato rilasciato dal medico di base ed attestante lo stato fisico.

**SHINAN KARATE KAI**



**I corsi sono organizzati da:**  
**U.I.S.P. Comitato di Siena**  
**Con il patrocinio:**  
**COMUNE DI SIENA**  
**COMUNE DI MONTERIGGIONI**  
**Collaborazione:**  
**a.s.d. SHINAN KARATE KAI**

**Comune di Siena**



P.za il Campo 1  
53100 SIENA  
tel. \_\_\_\_\_  
fax \_\_\_\_\_  
email \_\_\_\_\_

**Comune di  
Monteriggioni**



Via \_\_\_\_\_  
53035 MONTERIGGIONI  
tel 0577 \_\_\_\_\_  
fax 0577 \_\_\_\_\_  
email \_\_\_\_\_

**UISP Comitato  
di Siena**

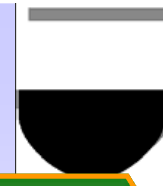


Via Massetana Romana 18  
53100 SIENA  
tel 0577 271567  
fax 0577 271907  
email [siena@uisp.it](mailto:siena@uisp.it)

**Shinan Karate  
Kai**



Viale Toselli 110/1  
53100 SIENA  
tel 0577 280648  
email \_\_\_\_\_



**CORSI DI  
AUTODIFESA  
FEMMINILE**

**UISP**  
sportpertutti  
COMITATO DI SIENA

***Il corretto stile attento ed il  
controllo emotivo sono il fonda-  
mento per il riconoscimento di  
un pericolo***



# CORSI DI AUTODIFESA FEMMINILE



## Corsi di autodifesa

In collaborazione con il Comune di Siena e di Monteriggioni  
Con la collaborazione di Shinan Karate Kai

Già da alcuni anni, in collaborazione con il Comune di Siena e di Monteriggioni e grazie alla fattiva collaborazione dell'a.s.d. Shinan Karate Kai e dei suoi Maestri, si sono avviati dei corsi rivolti alle donne di tutte le età che hanno deciso di imparare a difendersi per motivi personali di varia natura o perché hanno voglia di sentirsi più sicure.

I corsi vogliono essere occasione di incontro tra donne di ogni età, ceti sociali, preparazione culturale, estrazione sociale ed etnica per preparare loro e guidarle alla relazione con sé, con gli altri, conoscere ed acuire la percezione del sé e dell'altro così da poter riconoscere i segnali di conflitto, l'aggressività prima che questi possano tramutarsi in violenza fisica o psichica. Ci poniamo l'obiettivo di sostenere la persona nei propri disagi, di guidarla nella conoscenza del sé, aiutandola a superare le difficoltà ed a riconoscere gli ostacoli, le aggressioni morali, fisiche e subdole che questa società riserva loro. Nostro obiettivo prioritario è quello di arrivare ad un rafforzamento del proprio sé, la stima nelle proprie capacità e rinforzare riconoscendole e valorizzandole le proprie risorse.

Il percorso, che la UISP propone, ha lo sco-

po di:

Fornire occasioni di incontro, di confronto reciproco, di messa in comune delle esperienze delle donne

Dare aiuto morale e materiale nel trovare risposte alle personali "difficoltà" delle donne

Cercare di sensibilizzare le donne verso le situazioni di pericolo, violenza e maltrattamento

Cercare di sensibilizzare la società verso la violenza e i maltrattamenti alle donne, problema non apprezzato nella sua gravità se non al momento in cui ci tocca da vicino

Permettere alle donne di raggiungere un'autonomia e una conoscenza del sé tale da ricostruire intorno a sé, in un reale contesto sociale, un ambiente che la protegga, che lasci spazio per lo sviluppo della personalità, ma nel quale esse stesse possano avere gli strumenti per intervenire nei casi di aggressione, o molestie e per proteggersi. Donne cioè che abbiano gli strumenti minimi (di conoscenza del sé, delle proprie capacità, dei propri limiti e dei mezzi di autodifesa) per rispondere alle sopraffazioni, soprusi, aggressioni, violenze.

