



COMUNICATO STAMPA

CORSO DI “AUTODIFESA, PREVENZIONE E PROTEZIONE” RISERVATO ALLE DONNE A PARTIRE DAI 16 ANNI “PINK BELT PROJECT”

L'Assessorato alle Pari Opportunità del Comune di Brescia organizza, nell'ambito del programma di sensibilizzazione e prevenzione della violenza contro le donne, il corso di autodifesa femminile “Pink Belt Project”. L'iniziativa prenderà avvio sabato 8 settembre a Campo Marte dalle 10 alle 11.30, per un totale di quattro incontri e, nei prossimi mesi, verranno proposti altri corsi di autodifesa distribuiti nelle palestre di alcuni quartieri della città.

Le lezioni prevedono un percorso di formazione relativo ai temi di **antiaggressione** e **antistupro**, che fa parte di un più ampio e collaudato progetto denominato “Pink Belt Project” (progetto cintura rosa), finalizzato al miglioramento di capacità fisiche e psichiche.

È previsto un addestramento che ha l'obiettivo di portare ad agire con cognizione nelle situazioni dove sono messe in pericolo la propria incolumità e quella dei propri cari, acquisendo allo stesso tempo maggior **autostima** e **consapevolezza**. L'attenzione sarà posta su prevenzione, percezione del pericolo, comprensione delle proprie capacità ed educazione motoria specifica.

“MLN” è un metodo di autodifesa con diversi indirizzi che contempla, oltre allo specifico progetto dedicato alle donne, la difesa personale per adulti, professionisti e operatori addetti alla sicurezza, nonché per i giovani e la scuola. Il metodo Mln è stato già adottato da Associazioni sportive, culturali, palestre, centri ricreativi e scuole, con ottimi risultati nella pratica e nel miglioramento dell'equilibrio psico-emotivo.

La gestione dei corsi sarà affidata a docenti con qualifica di Istruttore di 1°- 2° - 3° livello Mln, in possesso della qualifica di insegnante tecnico di karate.

Attualmente il metodo MLN è inserito nelle attività di importanti enti di promozione sportiva quali ASC e Libertas.

Modalità e informazioni riguardanti il corso:

Ente organizzatore: ASD DOJO MARTIAL ARTS

Associazione sportiva dilettantistica attiva nella promozione e diffusione della cultura del rispetto della Donna e promotrice di iniziative rivolte alla prevenzione della violenza di genere.

In collaborazione con: - Comune di Brescia;

- Comitato provinciale bresciano ASC

- (Attività Sportive Confederato)

Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal Ministero degli Interni, delle Politiche Sociali e dal CONI, Coordinatore Nazionale degli Enti di Promozione Sportiva del CONI.

Con il patrocinio: Assessorato alle pari opportunità del Comune di Brescia

Luogo: Campo Marte (Brescia)

inizio corso: 8 settembre 2018

fine corso: 29 settembre 2017

numero di lezioni: 4

frequenza lezioni: 1 alla settimana

giorni: sabato

orario: 10:00 / 11:30

vestiario: indumenti ad uso sportivo

Docenti: Istruttori Marco Lonardini, Michele Alberti, team MLN con la supervisione del Maestro Filippo La Noce

E' obbligatorio presentare un certificato medico per la pratica sportiva non agonistica da consegnare all'inizio del corso.