

LA PAURA È LA MADRE DELL'OBEDIENZA

CORSO GRATUITO DI AUTODIFESA PER DONNE

**ogni mercoledì alle 21.00 c/o Frida Café Via Pollaiuolo 3 (zona Isola)
a partire dal 18 ottobre**



Perché dovremmo avere paura di uscire la sera? Perché dovremmo lasciarci insultare? Perché dovremmo stare zitte e lasciarci toccare dai molestatori? E perché dovremmo essere intimidite e costrette alla passività?

In quanto donna, gli uomini danno per scontato di poterti interrompere mentre parli, di invadere il tuo spazio, di toccarti tutte le volte che vogliono, di insultarti, di violarti.

La risposta a tutto questo è **rompere ogni complicità e proteggere te stessa con l'autodifesa.**

Allenandoci con l'autodifesa scopriamo le potenzialità del nostro corpo. Non abbiamo bisogno di spray antiaggressione o cose simili: il nostro corpo è la nostra arma. Riconoscere la paura ci insegna a non essere deboli. Ci hanno trasmesso che siamo potenziali vittime, ma non ci hanno mai detto come autodifenderci. Non vogliamo delegare a figure maschili la nostra sicurezza. Alleniamoci con le amiche e difendiamoci da sole!

L'autodifesa aumenta la sicurezza di noi stesse, ci aiuta a prendere il controllo delle situazioni. Inoltre, la consapevolezza delle nostre capacità fisiche ci sostiene quando ci difendiamo verbalmente o quando non vogliamo essere intimidite. Chi ci aggredisce vuole farci del male, quindi noi dobbiamo reagire e difenderci. La nostra volontà di difesa è molto più grande della voglia dell'altro di farci male, per questo possiamo essere più forti.

Tutti gli abusi sono connessi: dai commenti sessisti alle palpate sull'autobus alla violenza sessuale.

La famiglia non è necessariamente un luogo sicuro e nemmeno il posto di lavoro o di studio. I dati delle violenze in famiglia e degli abusi sessuali sui luoghi di lavoro/studio parlano da soli.

SE QUALCUNO NON RISPETTA IL TUO SPAZIO HAI IL DIRITTO DI FERMARLO

L'AUTODIFESA È L'UNICA COSA CHE GARANTISCA DAVVERO LA NOSTRA SICUREZZA

NON ASPETTARE A REAGIRE!

*Il corso è rivolto a tutte:
alte e basse, giovani e adulte, pigre e sportive, ...*

Info e contatti: autodifesa_donne@libero.it

