



PSICOLOGIA PER L'AUTODIFESA FEMMINILE

Intervengono:

l'autrice Diana Nardacchione

Psicologa, istruttrice corsi di autodifesa

Chantal Podio

Psichiatra e psicoterapeuta

Presidente dell'Associazione Forum Lou Salomé -

Donne psicanaliste in rete

Modera: Laura Ferrante

Amiche di Abcd

VENERDÌ 26 FEBBRAIO

ore 17.30

CHIAMAMILANO

L.go Corsia dei Servi, 11

Milano (MM San Babila)

TAVOLA ROTONDA

dialogandonne è uno luogo d'incontro-confronto, tavole rotonde dove conoscere autrici/ori che hanno scritto libri che parlano dei nostri interessi o persone che hanno esperienze vive e dirette da raccontarci legate alla cultura di genere e che ci offriranno uno spazio aperto al dibattito.

dialogandonne è webspazio dove inserire le esperienze che faremo: articoli, pensieri, esperienze vissute in diversi ambiti: sociale, politico, culturale, artistico.

Meno avvezze a esprimere l'aggressività, più vulnerabili rispetto agli uomini, le donne dispongono di risorse aggressive sufficienti a proteggersi, scoraggiare e demotivare un potenziale aggressore.

Imparare l'autodifesa può significare guadagnare quella manciata di secondi che, in caso di aggressione, possono consentirle di mettersi in salvo.

Consapevolezza del proprio valore, determinazione a non lasciarsi intimidire, essere in grado di scoraggiare l'aggressore, sono tutti requisiti indispensabili affinché una donna possa proteggersi e difendersi. Insieme, ovviamente, a una buona preparazione fisica.