



Amiche di ABCD
(ATENEO BICOCCA COORDINAMENTO DONNE)

dialogandonne

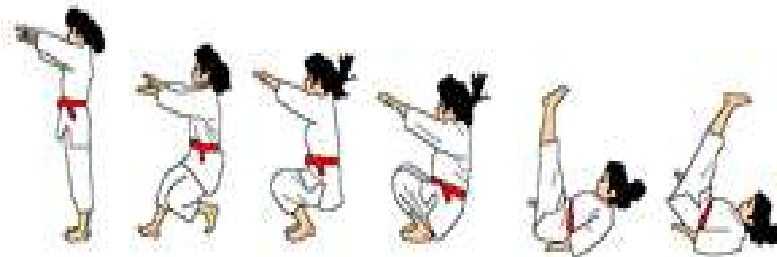
in collaborazione con le ACLI di Triuggio

VI INVITANO

sabato 16 ottobre - ore 15.30/17.30

presso la sede delle ACLI, Via Marconi 1, oratorio di Triuggio (MB)

all'incontro con la Dr.ssa DIANA NARDACCHIONE
autrice del libro "PSICOLOGIA PER L'AUTODIFESA FEMMINILE"
e realizzatrice dei CORSI DI AUTODIFESA FEMMINILE



Diana Nardacchione socia di Amiche di ABCD collabora con l'associazione in ambito territoriale. I Corsi di autodifesa tendono a sviluppare una maggiore consapevolezza dell'essere donna, questo corrisponde pienamente ad uno degli obiettivi della nostra associazione ed è per tale motivo che ci adoperiamo affinché sia maggiore la diffusione dei principi che danno vita ai Corsi tenuti da Diana e dal Coordinamento Istruttrici di Autodifesa Femminile di Monza e Brianza, di cui ella è referente.

Le donne meno avvezze a esprimere l'aggressività, più vulnerabili rispetto agli uomini, dispongono tuttavia 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 e della possibilità di reagire, determinazione a non lasciarsi intimidire, riconoscimento delle situazioni di rischio, demotivazione del potenziale aggressore mediante la disconferma di se come vittima, sono le strategie irrinunciabili ai fini dell'autoprotezione e dell'autodifesa. Tutto ciò si inserisce in un percorso in cui si colloca anche la riscoperta del proprio corpo come strumento mediante il quale proporsi ed imporsi nel mondo.

dialogandonne

è un luogo d'incontro dove conoscere autrici e autori che hanno scritto libri legati agli interessi della nostra associazione e/o persone che per lavoro o esperienze dirette ci coinvolgeranno in dibattiti legati alla cultura di genere e ci offriranno uno spazio aperto per confrontarci

Per info Iride Enza Funari referente Amiche di ABCD Monza e Brianza: enzafunari@yahoo.it

www.amichediabcd.org