







## Difesa personale, un progetto per le donne

A Le Méridien Visconti Rome, domenica 2 marzo dalle 10:30 alle 17:30, si è tenuto il seminario di difesa personale 'Judo&Karate Self-defense: DONNA FORTE'. I due pluripremiati campioni di Judo e Karate Emanuele Bruno e Stefano Maniscalco guideranno la giornata di lavori, composta sia da sessioni teoriche che pratiche per insegnare autodifesa, con pranzo e aperitivo in hotel.

Domenica 2 marzo a le Meridien Visconti Rome in via Federico Cesi n.37 ha avuto luogo una importante giornata di seminari incentratisulla prevenzione della violenza sulle donne, attraverso l'insegnamento di metodi di difesa personale, self-defense, quali il judo e ilkarate. L'evento Judo&Karate Self-Defense: DONNA FORTE, che prevede la presenza delle istituzioni e di illustri ospiti , si svolgerà aRoma proprio a ridosso della giornata dell'8 marzo, Giornata Internazionale della Donna. I seminari, che saranno itineranti in 10 cittàitaliane, partiranno proprio da Roma, la prima tappa di questo importante evento. Judo&Karate Self-defense: DONNA FORTE ha l'obiettivo di mettere al centro la prevenzione e la sicurezza della donna, fornendostrumenti utili, sia sul piano teorico che pratico, per affrontare la violenza di genere.

Il dipartimento per le Pari Opportunità della Presidenza del Consiglio dei Ministri ha istituito il numero verde Antiviolenza e Anti Stalking1522. Il numero è gratuito, attivo 24 ore su 24 e accoglie con operatrici specializzate le richieste di aiuto e sostegno alle vittime.

La giornata ha avuto quindi lo scopo di sensibilizzare le donne sulla difesa personale, diffondere lacultura della non violenza ed i valoridello sport, in modo particolare, delle arti marziali che insegnano ilcoraggio, l'inclusione ed il rispetto. La giornata è stata caratterizzata da una parte teorica in cui sispiegherà cosa è e perché è importante la difesa personale e ci si soffermerà sulla psicologia del conflittoe della violenza, sia da una parte pratica con l'insegnamento di tecniche di base di difesa personale,simulazioni di situazioni reali edesercizi individuali e di gruppo . Interessante anche la parte relativa alpiano legale ed etico con l'introduzione delle partecipanti alleleggi che regolano la difesa personale inItalia, i diritti in caso di aggressione e quando e come è lecito usare la forza in situazioni dipericolo. Aguidare la giornata sono stati i due pluripremiati campioni di judo e karate Emanuele Bruno e StefanoManiscalco che consegneranno a fine giornata un attestato di partecipazione a tutte le donne presenti.

Emanuele Bruno ha dichiarato: "Vorrei cominciare con il dire che JK Self-defense DONNA FORTE è stata una mia idea che poi hosviluppato insieme a Stefano Maniscalco, anche lui campione di Judo e di Karate. Quello che facciamo, e che è racchiuso nelladicitura JK Self-defense, è applicare l'arte del judo e del karate alla difesa personale per le donne e le ragazze. Il messaggio chevogliamo promuovere con questo progetto – continua Maniscalco – è soprattutto un messaggio di resilienza, di dire No alla violenza,ma vogliamo mandare anche un messaggio di lotta ed ecco perché il riferimento alle arti marziali che insegnano valori come ilcoraggio, l'inclusione, il rispetto. Oltre alle tecniche pratiche vere e proprie di difesa personale quello che vogliamo insegnare sonoanche i comportamenti pratici per evitare laviolenza, per prevenire situazioni di pericolo senza dover andare allo scontro perché comediciamospesso alla violenza non si risponde con altra violenza. In sostanza non vogliamo far sì che le donnefacciano l'eroine, perché lo sono già! Ma se possibile in alcuni casi, come mi è già capitato, che magari dopo il corso trovino anche solo il coraggio didenunciare e di separarsi da situazioni di rischi".

Il direttore de Le Méridien Visconti Rome Giacomo Guzzardi ha dichiarato sulla giornata del 2 marzo quanto segue: "Siamo orgogliosiche un evento di grande valore sociale come questo, si terrà il 2 marzo a Le Méridien Visconti Rome. Il seminario JK Self-defensedonna forte, dedicato alla sicurezza e alla difesa personale femminile, ha l'obiettivo di fornire alle donne strumenti concreti perafrontare con maggiore fiducia e sicurezza situazioni di potenziale pericolo nella vita di tutti i giorni. Campioni di arti marziali ed esperti del settore – prosegue Guzzardi – offriranno una formazione teorica e pratica mirata, che

