

Dal 13 febbraio 2014  
ogni Giovedì  
dalle h19.30 alle h21.30

A  
**Cinisello Balsamo**  
presso la  
**Scuola Primaria Villa**  
in  
**Via Verga, 4**

**Contattaci**

**Iscrizioni dal  
27 gennaio**

Cellulare: 392 59 71 229  
E-mail: [domnia@domnia.it](mailto:domnia@domnia.it)

Il corso è a **numero chiuso**.

\* con l'esclusione della quota associativa ed assicurazione

**DOMNIA**  
ASSOCIAZIONE CULTURALE



COMUNE DI

**CiniselloBalsamo**

Corso di difesa  
**personale**  
per **DONNE**  
dai 14 ai 99 anni

**gratuito\***

Difendi  
il tuo  
equilibrio

**Aiuta** la tua mente!  
**Proteggi** il tuo corpo

## Perché

Aiuta la tua mente! Proteggi il tuo corpo!

Quest'iniziativa nasce per proporsi come uno strumento conoscitivo ed operativo per poter affrontare al meglio il nostro quotidiano, contribuire ad evitare o comunque a contenere conseguenze altrimenti lesive per la sfera psichica e fisica, basandosi sull'affermazione che la difesa personale non deve comunque essere intesa come lotta fisica.

Difendi  
il tuo  
equilibrio

## Come

Alla base di ogni difesa vi è la conoscenza!

Per arrivare all'affinamento della conoscenza, la struttura del corso prevede insegnamenti fondati sulla multidisciplinarietà, ovvero prevede la tematizzazione di ogni singola lezione sia sul piano teorico, sia sul piano pratico.

### Progettazione del corso

Il corso è progettato con lezioni **tematizzate** sia in palestra, che in aula, al fine di approfondire le materie **fondamentali** per sviluppare a pieno il concetto di difesa personale.

Le **materie** approfondite in aula sono:

diritto  
medicina  
norme di comportamento  
psicologia

## Dove

Unisciti a noi!

Il Comune di Cinisello Balsamo in collaborazione con l'associazione Culturale Domnia ha deciso di dedicare alla cittadinanza femminile un corso che si svilupperà presso la Scuola Primaria Villa (per le lezioni in palestra) ed in Villa Ghirlanda Silva (per le lezioni in aula).

Tutti i giovedì

Dalle h 19.30  
Alle h 21.30

18 lezioni

2 ore a lezione