



sudestdonne



o r g a n i z z a n o

CORSO DI AUTODIFESA PER DONNE

“WEN-DO”

Tecniche e strategie per affrontare,
prevenire o gestire situazioni di violenza o maltrattamento,
accompagnate da un percorso di riflessione
sul tema della violenza di genere

Sabato 16 novembre 2013 - ore 15.00 - 19.30

Domenica 17 novembre 2013 - ore 9.00 - 13.00

**c/o Circolo S. Allende L'Arcallegra
Via Bellavista 2/12 - Martina Franca**

LA PAURA PARTE DALLA TESTA...IL CORAGGIO PURE...

**Info e iscrizioni: cell 320.8649008 - 339.6369064
rav@sudestdonne.it - donnesudestbarese@alice.it**



WEN-DO: VIA DELLE DONNE

Il **Wen-do** è un **modo di difesa, fisico e psicologico**, che ha l'obiettivo di offrire alle donne tecniche e strategie per affrontare, prevenire o gestire situazioni di violenza o maltrattamento, accompagnandole in un percorso di riflessione sul tema della violenza, rafforzando l'autostima ed il senso di sicurezza. **Wen-do** tradotto significa "il percorso delle donne" ed è stato elaborato in Canada nel 1972 da donne attive nelle tecniche di combattimento sportivo.

Le partecipanti ai corsi di **wen-do** sono sollecitate ad affrontare le proprie paure ma anche a valorizzare le proprie risorse. Con semplici **tecniche di autodifesa fisica**, donne e ragazze imparano a conoscere le proprie forze e ad usarle in modo efficiente in caso di urgenza. Imparano a **fidarsi delle proprie sensazioni** e a sviluppare le capacità percettive al fine di riconoscere anche i segnali più sottili di violenza, **ponendo limiti sia verbali che fisici**. Questo le rende **più sicure nel quotidiano**. Con scambi di esperienze, giochi di ruolo ed esercitazioni tecniche vengono simulate situazioni in cui esercitare le possibili reazioni. Le partecipanti esercitano **tecniche di liberazione e di contrattacco** efficienti, imparano a prendere spazio e a **porsi con assertività** di fronte alla mancanza di rispetto. **I corsi di wen-do sono sempre gestiti da donne**, essendo rivolti solo alle donne a partire dall'età adolescenziale.

Martina Franca 16 e 17 novembre 2013	
Info e iscrizioni entro il 14 novembre	320.8649008 –339.6369064
	rav@sudestdonne.it donnesudestbarese@alice.it