

# VareseNews

## Una serata per le donne per imparare le tecniche di difesa

**Pubblicato:** Lunedì 25 Novembre 2019



Asd Urban Combact ha tenuto a Saronno in occasione del 25 novembre **un incontro dedicato alle donne sulle tecniche di difesa personale**. L'evento è stato organizzato a conclusione di una serie di eventi che si sono tenuti nel Saronnese questa settimana dedicati alla violenza di genere.

La difesa personale è un insieme di azioni e tecniche che hanno come primo obiettivo quello di ridurre il rischio di essere coinvolti in situazioni pericolose. La forza fisica non è l'unica arma coinvolta in uno scontro fisico. Prevenzione, linguaggio verbale e del corpo sono importantissimi strumenti per evitare di arrivare allo scontro.

In caso di aggressione fisica un atteggiamento psicologico deciso e risoluto insieme all'utilizzo del linguaggio sono quindi utili strumenti per evitare lo scontro e raggiungere un punto di salvezza. È importantissimo cercare autocontrollarsi e incanalare l'adrenalina sull'obiettivo preciso della propria difesa personale. Ciò permette di migliorare la percezione di sé e delle proprie potenzialità.



Asd Urban Compact tiene corsi di difesa personale a Saronno e l'obiettivo dei corsi di difesa questo tipo è quello di sviluppare una mentalità difensiva che parte innanzitutto dalla prevenzione da applicare quotidianamente in qualsiasi contesto ci si trovi.

di [Valentina Rizzo](#)