

VareseNews

Torna il corso di antiaggressione femminile per le donne di Luino

Pubblicato: Lunedì 16 Gennaio 2023



Dopo il successo della prima edizione, che ha visto la **partecipazione di ben 16 donne**, il **corso di antiaggressione femminile** di Virginio Laurini **verrà riproposto anche nella nuova edizione di febbraio-maggio di Luino corsi**.

Aperto a donne di qualsiasi età e finalizzato ad apprendere alcune tecniche di difesa secondo il **metodo impact** (basato sulla determinazione a non essere una vittima e sull'immediatezza e la semplicità della reazione), **il corso**, come già avevamo documentato con un articolo che trovate [cliccando qui](#), **si propone prima di tutto di insegnare a fare prevenzione** «che rappresenta il lavoro più importante per evitare potenziali situazioni di aggressione» racconta il maestro Laurini.

Un corso dalla «validità molteplice – **aggiungono alcune delle donne partecipanti alla prima edizione** –. Virginio fa subito riflettere sul fatto che lo scopo non è affrontare ma evitare l'aggressione. Ci ha insegnato ad avere diversi livelli di attenzione, a non farci trascinare dagli eventi ma a gestirli con la presenza e l'attenzione. Questo è utile non solo per prevedere il pericolo, ma anche per godere appieno di ciò che ci circonda, perché la speranza di trovare il bello intorno a noi non deve mai mancare».

E se l'obiettivo più importante è quello di fare prevenzione, non mancano di certo **simulazioni di aggressione che si propongono di essere il più reali possibili per abituare il corpo a reagire**. «Con questo corso ho imparato a difendermi con tecniche semplici ed efficaci ma soprattutto a minimizzare il rischio di essere aggredita grazie alla prevenzione, acquisendo maggiore sicurezza in me stessa. Ho anche **capito cosa mi mancava, cos'è la determinazione e ho scoperto qual è il significato di un "no" consapevole** – fanno sapere ancora -. L'insegnante e gli assistenti, molto bravi e preparati, hanno contribuito a creare un gruppo unito e affiatato. Un'esperienza utilissima e interessante che consiglio a tutte.»

Il corso – a cui c'è possibilità di **iscriversi fino al 20 gennaio sul sito del comune** – si terrà **ogni venerdì dalle 20:00 alle 21:30** presso la **palestra della scuola primaria di Creva** (via Bottacchi 25).

di i.n