



A.S.D.
JUDO CLUB BORGIO VALSUGANA
Borgo Valsugana - via Per Canaia 5/b
Codice Fiscale 90010730225



CORSO M.G.A. – DIFESA PERSONALE

CORSO TEORICO - PRATICO DI AUTODIFESA



CON IL PATROCINIO DELLA FONDAZIONE



CORSO PENSATO IN MODO PARTICOLARE PER LE DONNE, PER CONTRASTARE LA VIOLENZA DI GENERE, MA APERTO ANCHE AGLI UOMINI, NELLA CONVINZIONE CHE IL RISPETTO E LA CULTURA DELLA NON VIOLENZA RIGUARDINO TUTTI.

IL RISPETTO CIVILE NON HA SESSO

IL CORSO E' ORGANIZZATO DALL'ASSOCIAZIONE SENZA SCOPO DI LUCRO "ASD JUDO CLUB BORGIO VALSUGANA" ED E' TENUTO DA TECNICI FIJLKAM ESPERTI NELLE ARTI MARZIALI E NELLA DIFESA PERSONALE.

NON VI VOGLIAMO INSEGNARE AD AVERE PAURA DEL MONDO, ANZI, CI PIACEREBBE VEDERVI CAMMINARE NEL MONDO, SICURI E CONSAPEVOLI DELLE VOSTRE POTENZIALITA'.

.....E QUESTA È UNA LIBERTÀ ENORME.....

PRESENTAZIONE

CREDIAMO CHE LA SALUTE FISICA, EMOTIVA E RELAZIONALE SIA UNO DEI BENI PIU' IMPORTANTI PER OGNI PERSONA, COME PENSIAMO CHE TUTTI ABBIANO IL DIRITTO DI VIVERE UNA VITA SERENA, DIGNITOSA E LIBERA DA OGNI FORMA DI VIOLENZA.

SU QUESTI VALORI SPORTIVI SI FONDANO SIA LA FIJLKAM SIA IL JUDO CLUB BORGO VALSUGANA, CHE DA ANNI PROMUOVONO ATTIVITA' SPORTIVE E FORMATIVE.

TRA QUESTE INIZIATIVE RIENTRANO ANCHE I CORSI DI DIFESA PERSONALE, PENSATI PER OFFRIRE STRUMENTI PRATICI DI TUTELA, MA ANCHE PER DIFFONDERE UNA CULTURA DI RISPETTO, PREVENZIONE E RESPONSABILITA CIVILE.

PERCHÉ QUESTO CORSO

LA VIOLENZA È UNA REALTA' PRESENTE NELLA VITA QUOTIDIANA E PUO' MANIFESTARSI IN MOLTI CONTESTI: PER STRADA, SUL LAVORO, NEI RAPPORTI PERSONALI E ANCHE ALL'INTERNO DELLE MURA DOMESTICHE.

PER QUESTO NON BASTA PARLARE SOLO DI REAZIONE. SERVE ANCHE UNA VERA CULTURA DELLA PREVENZIONE, DELL'ASCOLTO E DELLA FORMAZIONE.

LA VIOLENZA CONTRO LE PERSONE PIU FRAGILI, PUO' ASSUMERE FORME DIVERSE: FISICA, PSICOLOGICA, ECONOMICA, RELAZIONALE....

PURTROPPO, SPESSO, SOPRATTUTTO NELL'AMBITO DOMESTICO, LA VITTIMA NON SI RENDE CONTO DELLE SPIRE MALEVOLI CHE LA INSEDIANO. IMPARARE A RICONOSCERE IL PERICOLO, PARLARNE ED AFFRONTARLO RIENTRA NEI METODI CHE LA NOSTRA ASSOCIAZIONE PROPONE CON **M.G.A. DIFESA PERSONALE**.

CHE COSA È IL METODO M.G.A.

M.G.A. SIGNIFICA METODO GLOBALE DI AUTODIFESA.

È IL METODO D' INSEGNAMENTO DELLA DIFESA PERSONALE SVILUPPATO DALLA FIJLKAM PER RISPONDERE IN MODO SERIO, STRUTTURATO E PROFESSIONALE ALLA CRESCENTE ESIGENZA DI SICUREZZA PERSONALE.

NATO NEL 1998, IL METODO È STATO AGGIORNATO NEL TEMPO PER OFFRIRE UN PERCORSO AFFIDABILE, COERENTE E ADATTO ALLE REALI NECESSITA DIFENSIVE.

IL CONI, ORGANO DI CONTROLLO DELLE SOCIETA' SPORTIVE, RICONOSCE L'M.G.A. COME METODO E SISTEMA D' INSEGNAMENTO DELLA DIFESA PERSONALE.

OBIETTIVI DEL CORSO

LA DIFESA PERSONALE NON È FATTA SOLO DI TECNICHE FISICHE. È UN INSIEME DI: STRATEGIE, COMPORTAMENTI, CONSAPEVOLEZZA, TECNICHE PRATICHE.

LO SCOPO PRINCIPALE È PROTEGGERE LA PROPRIA INTEGRITÀ PSICOFISICA, NEUTRALIZZARE IL PERICOLO E CREARE IL TEMPO NECESSARIO PER ALLONTANARSI E METTERSI IN SALVO.

DURANTE IL CORSO SI LAVORERÀ IN MODO GRADUALE SU:

- CONOSCENZA DEL PROPRIO CORPO
- EQUILIBRIO E POSTURA
- COORDINAZIONE
- MOVIMENTO E ORIENTAMENTO NELLO SPAZIO
- ATTENZIONE E OSSERVAZIONE
- RIFLESSI E CAPACITÀ DI REAZIONE

IL PERCORSO È PENSATO PER ESSERE PRATICO, PROGRESSIVO E FACILMENTE MEMORIZZABILE.

RICORDATEVI, DIFFIDATE DI CHI VI GARANTISCE D'INSEGNARVI LA DIFESA PERSONALE IN 3 – 4 LEZIONI. NON ESISTONO SOLUZIONI MIRACOLOSE. NON S'IMPARA A DIFENDERSI DAVVERO IN POCHE LEZIONI.

L'OBIETTIVO DEL CORSO È FORMARVI CONSAPEVOLI DELLA REALTÀ CHE CI CIRCONDA, RICONOSCERE E PREVENIRE I PERICOLI, ESSERE PREPARATI AD UNA IMMEDIATA REAZIONE E CREDERE NELLE PROPRIE CAPACITÀ'.

QUINDI CI CONCENTREREMO NELLO STUDIO DELLA REAZIONE SOTTO STRESS PSICO-FISICO IN SITUAZIONI A RISCHIO. CERCHEREMO DI DIFFONDERE:

- CONOSCENZA AMPLIATA DEL CONCETTO DI DIFESA – COME E PERCHÉ DIFENDERSI;
- TIPOLOGIE DI VIOLENZE, ABUSI E FORME DI STRESS – IN AMBIENTE DOMESTICO, LAVORATIVO, ESTERNO;
- CONOSCENZA DI SÉ, GESTIONE DEI PROPRI “CONFINI”;
- ADATTAMENTO E MECCANISMI DI DIFESA;
- SENSAZIONI ED EMOZIONI COME PRINCIPI DI PREVENZIONE;
- AZIONI E REAZIONI, LA MENTE E IL CORPO;
- AD USO DIFENSIVO, TECNICHE DI LEVE ARTICOLARI, COLPI CON GLI ARTI INFERIORI E SUPERIORI PER DIFESA. TECNICHE PER DIFENDERSI DA PRESE O DA COLPI ESTERNI.

COSE DA RICORDARE

DATA INIZIO CORSO:	15.09.2026	DATA TERMINE CORSO:	22.12.2026
GIORNI DEL CORSO:	MARTEDI' GIOVEDI'	ORARI DEL CORSO:	20.00- 21.30
NR. LEZIONI:	28 ESTENDIBILI	DOVE:	BORGO V.NA PALESTRA EX ITC
INSEGNANTI:	TOSIN ORIANO MOSER LUIGI	COSTO:	50€ PER ASSICURAZIONE
ABBIGLIAMENTO:	TUTA DA GINNASTICA	DOCUMENTI:	CERTIFICATO MEDICO

PER ALTRE INFORMAZIONI CONSULTARE IL SITO:

<https://www.judo-borgovalsugana.it>

OPPURE

<https://www.facebook.com/judoborgov.na/>

ISCRIVITI SUBITO INQUADRA QR CODE



**LA SICUREZZA È UN DIRITTO DI TUTTI. SENTIRSI SICURI NON DOVREBBE ESSERE UN PRIVILEGIO
MA UNA CONDIZIONE NORMALE DELLA VITA**

**NON DOBBIAMO ASPETTARE ACCADA QUALCOSA PER POI DIRE: <<ECCO LO SAPEVO CHE
POTEVA SUCCEDERE SE MI PREPARAVO. . . FORSE CAMBIAVA QUALCOSA>>.**

PREPARATI ORA CHE TI VIENE OFFERTA QUESTA POSSIBILITA'.