

AUTODIFESA CORPO-MENTE

LABORATORIO di GRUPPO per DONNE



Come si fa a difendersi da potenziali attacchi verbali, emotivi, corporei? E' possibile imparare a difendersi riconoscendo per tempo i segnali di pericolo, che si tratti di violenza psicologica oppure fisica?

Prima di ogni cosa, prima di arrivare a difendersi, è importante imparare a proteggersi. C'è una sensibile differenza fra i due concetti, non sono affatto sinonimi come taluni credono.

PROTEGGERSI significa adottare degli strumenti idonei e compiere delle azioni specifiche volte a evitare di essere "attaccate" (nella sfera intima interiore come in quella altrettanto intima esteriore del corpo). Quando ciò risulta essere troppo tardi oppure vano, allora entra in gioco l'**AUTODIFESA**, ossia quell'abilità che ci permette di salvarci con il minor danno possibile. Maggiore è la capacità di proteggersi, minore sarà la necessità di essere costrette a difendersi.

Perché entrambe le fasi, protezione e autodifesa, siano veramente efficaci a lungo termine, è **necessario lavorare simultaneamente su due livelli: quello mentale-emotivo e quello del corpo.**

Pertanto diventa fondamentale imparare innanzitutto a proteggere prima - e difendere poi, ove necessario - la propria psiché, il valore intrinseco in quanto donna e individuo, **riconoscendo il proprio potere personale e attivando l'autostima profonda ed il rispetto autentico di sé.**

Il lavoro sul corpo e le tecniche peculiari di auto-difesa insieme permettono di nutrire questi aspetti interiori, **dove l'uno (il corpo) influenza positivamente l'altra (la psiché) e viceversa** attraverso un attento ascolto ed un dialogo costante di tutte le nostre parti, per onorare chi siamo nella nostra interezza e per affermare il diritto universale di esistere.

Da questa potente sinergia si sviluppa un progetto di lavoro concreto e proficuo atto a costruire delle radici profonde e solide di vero Amore, Rispetto e Responsabilità verso sé stesse *in primis*, grazie alle quali poter finalmente **volare libere verso la manifestazione e la realizzazione di sé senza più paura!**

Docenti:

Rebecca Nicoli Pugile

Campionessa Italiana

Olimpiadi di Tokyo 2021

www.facebook.com/people/Rebecca-Nicoli-Pugile

e

Cristina Rovetta Counselor Trainer

Professionista della comunicazione e della relazione di aiuto

Professionista disciplinato ai sensi della Legge n.4/2013

www.cristinarovetta.com

Per info e prenotazioni: rovetta.cristina@gmail.com