



# CORSO DI AUTODIFESA PER DONNE "WEN-DO"

---

Sabato 19 e domenica 20 novembre presso la palestra della Scuola Media Statale "Giovanni XXIII" di Acquaviva, in Via Palombella n.1, si terrà il corso di autodifesa per donne Wen-do.

Il corso è organizzato dal Centro Antiviolenza "Li.A. – Libertà e Autodeterminazione" in collaborazione con l'A.P.S. "No More – Difesa Donna".

Il Wen-do è un sistema di autodifesa 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 vengono 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.

## "Wen-Do", Corso di Autodifesa per donne

Scritto da La Redazione

---

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 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.

**Il corso è completamente gratuito.**

Per informazioni e iscrizioni telefonare al num. **388.9898797** oppure inviare una mail all'indirizzo: [centroantiviolenzaia@gmail.com](mailto:centroantiviolenzaia@gmail.com)



**AMBITO 5**  
GRUMO APPULA



# **CORSO DI AUTODIFESA PER DONNE**

# **"WEN-DO"**

**sabato 19 novembre ore 15.00 - 19.00**  
**domenica 20 novembre ore 9.00 - 13.00**

***Palestra Scuola Media Statale***  
***"Giovanni XXIII"***

***Via Arcivescovo Giacomo Palombella, 1 • ACQUAVIVA DELLE***

**PER INFO E ISCRIZIONI**  
**Centro Antiviolenza "Li.A."**  
**Tel. 388.9898797**  
**[centroantiviolezenzalia@gmail.com](mailto:centroantiviolezenzalia@gmail.com)**

**Wen-do "percorso delle donne" è un insieme di tecniche di difesa fisica e psicologica per offrire alle donne strategie per affrontare, prevenire o gestire situazioni di violenza e/o maltrattamenti con un percorso di riflessione sul tema della violenza e della prevenzione. Rafforza il proprio senso di sicurezza e di autostima.**