

**Il 22 novembre il corso di difesa personale per dire “Basta violenza” al femminile.
Organizza Ristopiù Lombardia-RistoDonna**

*L'appuntamento in previsione della Giornata contro la violenza sulle donne
che si tiene il 25 novembre*

Varedo, 30 Ottobre - Nel nostro Paese vi sono 6 milioni 788 mila donne che hanno subito, nel corso della propria vita, una violenza fisica o sessuale, di qualunque genere, dalla molestia allo stupro (praticamente una su tre tra i 16 e i 70 anni).

Nel 2016 sono state **149 le donne vittime di omicidi volontari** (3 su 4 sono state uccise in ambito familiare).

Non c'è giorno in cui la cronaca non racconti di madri, mogli e figlie brutalizzate da parenti stretti. C'è poi anche un sottobosco di silenzio e minacce, che fa sì che i numeri di cui sopra siano parziali: molte donne, infatti, non denunciano. “Prendono” botte e accettano questa forma di amore malato.

Se stereotipi come il “ **Sesso debole**”, in riferimento alle ragazze e alle donne, sono ancora troppo presenti nel nostro Paese, diventa necessario mostrare e dimostrare maggiore autorevolezza. E se l'uomo non è sempre disposto a concederla, è il tempo che la donna inizi a ragionare in ottica di self-empowerment, che in questo caso si traduce in “Mi difendo da sola”. Queste sono le premesse che hanno spinto Ristopiù Lombardia e il suo brand RistoDonna a organizzare, **mercoledì 22 novembre, presso la propria sede (Varedo, via Monte Tre Croci 5) un Evento di Difesa Personale**. L'evento si tiene in occasione della Giornata contro la violenza sulle donne che l'Onu ogni anno celebra il 25 novembre.

L'evento di Difesa Personale potrà essere **seguito o la mattina (dalle 9 alle 11,30), o il pomeriggio (dalle 15 alle 17,30)**. In entrambi i casi l'incontro si aprirà con un welcome coffee e si chiuderà con un momento conviviale.

Difendersi in armonia con il proprio corpo

Durante il corso, le partecipanti impareranno a difendersi stando in armonia con il proprio corpo: è questa la filosofia adottata **dall'associazione Milano Difesa Personale**, che guiderà la giornata. Yuri, istruttore di difesa personale, arti marziali russe, ju jitsu, sambo (lotta corpo a corpo), insegnerà a studiare il territorio nel quale ci si trova, a gestire l'equilibrio nel momento in cui si è sottoposte a stress fisico. Insegnerà a identificare i punti deboli dell'aggressore e a difendersi, ossia a evitare di essere immobilizzate. Verranno presentate anche le tecniche antistupro a terra e soluzioni per contenere l'aggressore, quando si è a terra o appoggiate a un muro.

“Ristopiù Lombardia – spiega il suo presidente Giuseppe Arditi – è assolutamente in prima linea nel sostegno alle donne e nella loro valorizzazione. Questo corso, che è aperto a tutte le figure femminili che ruotano attorno all'azienda, vuole rimarcare l'importanza dell'autoaffermazione, del valore che ciascuna persona ha. Tecniche di difesa di questo genere, se ben assimilate, possono costruire un primo muro per dire ‘no’ ai maltrattamenti in forma decisa. Contiamo davvero che simili esperienze possano migliorare la condizione di vita delle persone, specie di quelle che vivono situazioni di pesante disagio personale. È un primo passo. Ma un passo concreto!”

Per conoscere nel dettaglio l'attività di Milano Difesa Personale, www.milanodifesapersonale.com

I posti sono ad esaurimento. Per prenotarsi è necessario scrivere a: mit@ristopiulombardia.it oppure chiamare il numero 0362 5839200 (chiedere di Anna Esposti).

Per ulteriori informazioni:

Ufficio Marketing Ristopiù Lombardia

Tel. +39 0362.5839200

mit@ristopiulombardia.it

www.ristopiulombardia.it

www.ristopiutv.com

www.ristopiunews.it

www.ursamajorgroup.org