

## COMUNICATO STAMPA

### Corso di autodifesa dedicato alle donne

Rubano, 22 4 2014 - Nei prossimi giorni terminerà il "**corso di autodifesa in rosa per donne e ragazze**" che l'Associazione Bushido Judo Club di Rubano, in collaborazione con il progetto Donna ha realizzato nel nostro territorio.

Tale attività è stata patrocinata dal Comune ben sensibile alla problematica delle donne che spesso vivono anche all'interno delle mura domestiche, nel silenzio, forti drammi.

Per contrastare il fenomeno della violenza sulle donne è quanto mai necessario il consolidamento di una rete fra le istituzioni e tra chi a vario modo, riesce a far emergere il problema che non è solo personale, ma sociale.

Il corso di autodifesa a Rubano ha visto la partecipazione di un folto gruppo femminile composto non solo da ragazze ma anche da signore di età matura che hanno colto appieno lo spirito del corso. Apprendere e familiarizzare con alcune tecniche di difesa serve infatti a rafforzare la sicurezza fisica e anche la consapevolezza mentale che la donna deve maturare per affrontare qualsiasi avversità.

**Domenica 27 aprile presso il Centro parrocchiale "S.M.Assunta di Rubano", alle ore 20,30** si terrà la serata conclusiva di questo percorso. Verranno mostrate al pubblico presente delle tecniche di difesa che sono state insegnate a donne di varia età che lavorando insieme hanno capito che la forza mentale e la determinazione superano di gran lunga la forza dei muscoli.