

ΔΩΡΕΑΝ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Τα φαινόμενα της κακοποίησης και της άσκησης βίας κατά των γυναικών έχουν πάρει τεράστιες διαστάσεις τόσο στην Ελλάδα όσο και στον υπόλοιπο κόσμο. Στην Ευρώπη 1 στις 3 γυναίκες κάποια στιγμή στη ζωή της θα αντιμετωπίσει σωματική, ψυχολογική ή σεξουαλική βία από τον σύντροφό της, ενώ 1 στις 5 γυναίκες θα πέσει θύμα βιασμού ή απόπειρας βιασμού.

Το Κέντρο Συμβουλευτικής Γυναικών Θυμάτων Βίας Δήμου Ρεθύμνης στα πλαίσια των δράσεων εξάλειψης της βίας κατά των γυναικών καθώς και ευαισθητοποίησης της τοπικής κοινωνίας, διοργανώνει, σε συνεργασία με τον Σύλλογο Μαχητικών Τεχνών Ρεθύμνου, το πρώτο Σεμινάριο Γυναικείας Αυτοάμυνας, που θα πραγματοποιηθεί στον ειδικά διαμορφωμένο χώρο του Συλλόγου (Λουκάρεως 9, κοντά στο Μουσικό Γυμνάσιο Ρεθύμνης). Τα μαθήματα θα διεξαχθούν υπό την καθοδήγηση του κ. Κανακαράκη Παναγιώτη, Προπονητή Γενικής Γραμματείας Αθλητισμού και Εκπαιδευτή στην Σχολή Αστυφυλάκων, Μαύρη Ζώνη 6 Dan Ζίου Ζίτσου και Μαύρη Ζώνη 8 Dan Καρατέ.

Το Σεμινάριο θα ολοκληρωθεί σε δύο (2) μαθήματα, διάρκειας δύο (2) ωρών:

- 1^ο μάθημα: Σάββατο 4 Απριλίου 17:00 – 19:00
- 2^ο μάθημα: Κυριακή 5 Απριλίου 11:00 – 13:00

Οι ενότητες που θα διδαχθούν είναι οι εξής:

- Τι είναι η αυτοάμυνα
- Τι είναι η αυτοπροστασία
- Ψυχολογία του θύματος
- Ψυχολογία του θύτη
- Τρόποι αυτοπροστασίας
- Τεχνικές αυτοάμυνας

Η συμμετοχή στο σεμινάριο είναι δωρεάν και μόνο για γυναίκες 18 ετών και άνω

Για περισσότερες πληροφορίες καθώς και για εγγραφές απευθυνθείτε στο Συμβουλευτικό Κέντρο από Δευτέρα 30/3 έως Παρασκευή 03/04, 08:00 – 16:00

Τηλέφωνο επικοινωνίας; 2831056607

Email: isotitavia.reth@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/isotitavia.reth>

