

Difendersi, ma soprattutto evitare le situazioni di pericolo. Tre appuntamenti, anche online

DONNE E SICUREZZA A BIBIONE (Venezia) ALLA PIÙ GRANDE FITNESS CONVENTION ALL'APERTO D'EUROPA NASCE "OCCHI DI RAGAZZE"

Il 17, 18 e 19 settembre, l'esperto Maximilian Arcidiaco e la sua squadra faranno formazione alle donne presenti al Bibione Beach Fitness. La partecipazione è gratuita per chi è già iscritto al BBF (Bibione Beach Fitness), possibile seguire l'evento in diretta streaming sulla pagina Facebook ufficiale della località balneare

Maximilian Arcidiaco: «Bibione è stata la prima destinazione turistica a chiedermi un evento di questo tipo, sono onorato, ma anche colpito da questa visione evoluta e confermo che si può fare molto a partire dalle scuole, perché difendersi è, soprattutto, consapevolezza».

Giuliana Basso, presidente Consorzio Bibione Live: «Da 16 anni ospitiamo un evento che richiama migliaia di donne, quale occasione migliore per contribuire alla causa della sicurezza femminile? Lo abbiamo chiamato "Occhi di ragazze", ma l'invito a tenere gli occhi aperti è valido per tutti»

BIBIONE (Venezia), XX agosto 2021

“Accendere tutti i sensori del corpo, perfezionare i sistemi di allerta, ascoltare i segnali che ci manda il nostro istinto per individuare le potenziali situazioni di pericolo. Ed evitarle finché è possibile”. Maximilian Arcidiaco, istruttore esperto in arti marziali e professionista nel kombat per il fitness, partirà proprio da questo approccio per condurre i tre appuntamenti che la spiaggia di Bibione regala a tutte le donne dal 17 al 19 settembre, in occasione della più grande fitness convention all'aperto in Europa, il Bibione Beach Fitness. Il nome scelto è tutt'altro che banale e centra il punto: “Occhi di ragazze”.

L'idea di offrire al pubblico femminile uno strumento di consapevolezza, ma anche le mosse giuste per sottrarsi a un'aggressione fisica, è nata in maniera abbastanza spontanea nella spiaggia veneta. «Da 16 anni – spiega Giuliana Basso, presidente del Consorzio Bibione Live - ospitiamo la più grande fitness convention all'aperto d'Europa, con un pubblico prettamente femminile interessato a stare bene e in forma. Quale occasione migliore per inserire un appuntamento dedicato alla sicurezza personale?».

Sicurezza che deve sempre fare rima con lucidità, secondo Maximilian Arcidiaco: «Conoscere una o più tecniche di difesa personale non deve portarci a sentirci automaticamente al sicuro e abbassare, per questo, la guardia. Solo per fare un esempio, per automatizzare un movimento ci vogliono dalle 500 alle 4 mila ripetizioni, per non parlare dello choc da ansia che si scatena in caso di aggressione, con il cuore che arriva a 150 battiti al minuto. Quello che preferisco insegnare alle donne è diventare sistematiche nella lettura preventiva del pericolo e nei sistemi di allerta nel caso in cui si venga assalite. Poi certo, sapere come liberarsi da una stretta o assestare un calcio molto potente è fondamentale e lo apprenderemo insieme».

Gesti più o meno semplici, che però non sono ancora negli automatismi delle donne, giovani e non: «È la prima volta che una località turistica mi chiede di realizzare un evento di questo tipo – continua Arcidiaco - sono rimasto davvero colpito per questa visione evoluta di Bibione su un tema per il quale c'è ancora tanto da fare. Ancora troppe persone pensano che per difendersi sia sufficiente la forza, ma saper percepire corpo e spazio è determinante per ridurre il rischio di trovarsi in situazioni pericolose per la propria vita».

Bibione e gli organizzatori storici del Bibione Beach Fitness (la Sportfelix, ndr) non nascondono la propria soddisfazione per essere riusciti a organizzare “Occhi di ragazze” pur nelle difficoltà dettate dalla pandemia. Da questo punto di vista, l'esperienza organizzativa ultradecennale del Bibione Beach Fitness è una garanzia corroborata dall'ampiezza naturale degli spazi della spiaggia di Bibione, sulla quale si collocheranno 10 mila metri quadri di pedane, 15 palchi, 80 *presenter* internazionali e oltre 150 tra i migliori istruttori italiani.

Una festa del benessere con l'inedito souvenir di “Occhi di ragazze”, una consapevolezza da portarsi in città e tenersi stretta.

Per ulteriori informazioni, contattare:
Ufficio Stampa Bibione Live
Laura Menis
pr@carterandbennett.com

Maximilian Arcidiaco è istruttore specializzato nell'insegnamento di kombat fitness, *presenter* internazionale con un'esperienza trentennale nelle arti marziali, esperienza che ha deciso di modulare anche nel mondo del fitness.

Bibione Beach Fitness è la più grande fitness convention all'aperto d'Europa per professionisti e amatori. L'evento si tiene sulla spiaggia di Bibione (Venezia) da 16 anni, dura tre giorni e si sviluppa in un'area fronte mare che accoglie 10 mila metri quadrati di pedane dalle quali vengono presentate tutte le discipline più in voga nel panorama del fitness musicale: Piloxing, Zumba, Rockpound, Pilates, Power Yoga, e ancora il Combat con le più importanti accademie italiane, il panorama dell'Aqua fitness, dello Spinning e tanto altro.

Bibione è tra le prime spiagge in Italia per numero di presenze (circa 6 milioni prima della pandemia da Covid-19). È una destinazione turistica particolarmente amata dagli sportivi per le sue ciclabili, per l'ampiezza naturale della spiaggia che consente l'organizzazione della famosa Mizuno Beach Volley Marathon e per la natura incontaminata che circonda la località, meta preferita anche dalle famiglie per i ritmi rilassanti e i particolari servizi dedicati ai bambini. Bibione è stata la prima spiaggia in Europa a vietare il fumo in spiaggia.