

## la **Palestra femminista**, accogliente e inclusiva nella Casa delle donne di Milano

Dopo dieci anni di corsi, laboratori ed eventi, la cura e la passione di insegnanti e allieve del Gruppo Benessere della Casa delle Donne di Milano conduce alla nascita della **Palestra femminista**, accogliente e inclusiva, dove si possono svolgere attività per il proprio benessere **senza la pressione della performance né il giudizio sul corpo da parte di altre persone** e al tempo stesso sperimentare insieme temi e pratiche di **femminismo incarnato**, al fine di acquisire consapevolezza su come la nostra identità sia spesso influenzata dalle esperienze positive o negative che il corpo ha con il mondo.

### Perché una palestra femminista?

La parola *palestra* si riferisce non solo a un luogo e a un insieme di attività per il corpo, ma è intesa anche come “palestra di vita” dove esperienze possono rafforzare le capacità intellettuali ed etiche: la nostra Palestra femminista sarà un luogo di confronto, dialogo e crescita, uno spazio dove rendere disponibile **la visione femminista del mondo**, strumento che può toccare e cambiare la vita di ogni persona liberando la società dalla violenza e conducendo verso una cultura di reciprocità e giustizia.

- La Palestra femminista è uno **spazio raccolto**, in cui sentirsi a casa, **autogestito quindi flessibile**, perché la finalità è unicamente il benessere di chi partecipa alle attività
- Promuove lo sviluppo del potenziale, il rispetto e la **valorizzazione delle differenze**
- Partecipando **si sostiene la Casa delle Donne** che incoraggia l'autodeterminazione, l'incontro fra **persone di culture diverse** attraverso una riflessione in una **prospettiva di genere**
- **Tutti i corpi sono i benvenuti**, senza che un ideale di perfezione intralci il benessere psicofisico cui porta il movimento
- **Le istruttrici sono professioniste** con certificazione che lavorano in modo interdisciplinare.

La Palestra femminista vuole essere **uno spazio intersezionale**, che considera aspetti che si intersecano e influenzano tra loro, un luogo dove ogni genere e ogni sua espressione sono rispettati così come gli orientamenti romantici/sexuali, l'etnia, la religione, la classe sociale, le diverse abilità, le eventuali malattie indipendentemente dall'essere visibili o invisibili. In futuro ci piacerebbe aprire anche corsi non per sole donne anche perché le palestre presenti nel settore tendono a essere separatiste (palestre per sole donne, palestre gay friendly, generFit, queerFit).

### Contact

**Palestra femminista**  
**Casa delle Donne di Milano**  
[palestrafemminista@casadonnemilano.it](mailto:palestrafemminista@casadonnemilano.it)

### referenti

Alessandra Orlando  
Annalisa Angeletti



**palestrafemminista**  
ACCOGLIENTE E INCLUSIVA  
CASA DELLE DONNE  
DI MILANO