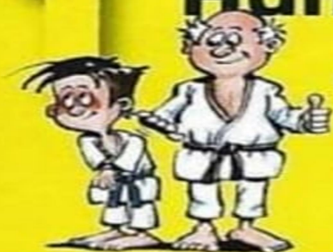


10 razones para practicar algo + que un deporte

1 Humildad

Hablar de uno mismo sin orgullo



2 Esfuerzo

Como vía de superación y progreso



3 Autocontrol

Para estar equilibrado evitando la violencia



4 Amistad

De quienes comparten tu afición, tus alegrías y dificultades



5 Gratitud

Hacia quienes te ayudan y desean lo mejor



6 Respeto

Como base de la confianza



7 Constancia

Como extensión de la paciencia



8 Sinceridad

Comunicarse sin enmascarar el pensamiento



9 Coraje

Como actitud para afrontar los retos



10 Cortesía

Como expresión de buena voluntad



entrena tu mente, descubre tus valores
Disfruta del kárate

Escuela de Karate-Kobudo-Goshin.

Consigue mejorar tu salud física, mental y emocional. A través de la práctica regular, no solo conseguirás una técnica depurada, sino además principios y valores que tanto hace falta en esta sociedad.

- Reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Quema grasa y nos ayuda a mantener el peso adecuado.
- Mejora el sistema cardiorrespiratorio.
- Mejora la oxigenación del cuerpo.
- Refuerza la estructura ósea.
- Tonifica todos los músculos.

La UNESCO ha declarado que la Disciplina Deportiva del KARATE es la mejor formación para los niños, pues permite la educación motriz completa, mejorando todas sus posibilidades educativas, psicomotoras y de socialización. El COI (Comité Olímpico Internacional) lo considera una de las actividades más completas que promueven los valores de amistad, participación, respeto y esfuerzo por mejorar.