



Curso de defensa personal, meditación y Artes Marciales

12/01/2023

Noticias decanato

El 24 de enero va a dar comienzo el Curso de defensa personal, meditación y Artes Marciales. Las artes marciales chinas integran en su práctica toda una serie de aplicaciones prácticas de autodefensa con y sin armas, que tienen como uno de sus objetivos la búsqueda del equilibrio personal.

Igualmente comporta toda una serie de valores como son el respeto al más débil, el trabajo y el esfuerzo, la superación personal, la humildad, la cooperación...Por todo esto, se plantean como unas actividades altamente enriquecedoras a nivel formativo integral de las personas y los grupos con el fin de favorecer nuestra salud, vitalidad y favorecer nuestro autoconocimiento personal.

La necesidad actual de mantener unos niveles de salud física, mental y emocional y de reducir los niveles de stress de una manera aceptable, al mismo tiempo que la formación en técnicas de autodefensa personal como protección, hacen que este curso se plantee como una vía muy adecuada para ofertarla a toda la comunidad universitaria con seguridad y sencillez. El taller está dirigido principalmente a potenciar la autodefensa femenin

