

Il kendo a San Donato Milanese da mercoledì 3 febbraio 2010

KENDO

LA VIA DELLA SPADA



Scuola di scherma giapponese

Il kendo è la scherma tradizionale giapponese dove il combattimento è un aspetto fondamentale della pratica. Con il kendo si acquista una corretta postura, si allenano l'agilità, la scioltezza, la prontezza di riflessi, si cura la respirazione. Vi sono inoltre aspetti meno evidenti ma anche più importanti tra i quali l'educazione al rispetto, alla cortesia, alla lealtà, il potenziamento ed il controllo del ki (energia), la maturazione del carattere, lo sviluppo dell'autocontrollo e della volontà. E' adatta a tutti.

Da febbraio ogni mercoledì h. 20 - 22

Presso la palestra di attrezzistica dell'Istituto Omnicomprensivo (I.I.S. Mattei) di via Martiri di Cefalonia 46.

Direzione Tecnica

Salvatore Bellisai 5° dan Cik - Ekf

tel. **349 72 73 565** email: sal.bellis@gmail.com
www.fluireconsapevole.it/kendo/