

Cataluña, País Vasco, Valencia y Canarias celebrarán la semana del deporte y la salud a lo marcial

Referentes del sector de las artes marciales y Cruz Roja se unen para fomentar el acceso al deporte y la alimentación sana durante el Día Internacional del Deporte y el Mundial de la Salud

Con motivo de los días 6 de abril (Día Internacional del Deporte) y 7 de abril (Día Mundial de la Salud), el sector de las artes marciales junto con el apoyo de la Asociación Cruz Roja, se unen para organizar la semana posterior, del 9 al 14 de abril, jornadas de puertas abiertas en todas las escuelas Mugendo Martial Arts a nivel nacional con el fin de acercar e inculcar los valores del deporte entre todas las familias españolas a través de las técnicas de las artes marciales y la defensa personal. Las sesiones se localizarán alrededor de los más de 40 centros con los que cuenta el grupo referente en las comunidades autónomas de Cataluña, País Vasco, Comunidad Valenciana y Canarias.

Por su parte, algunos de los centros ubicados en Cataluña (dentro del área de Barcelona) son los que contarán de manera presencial con la colaboración de la organización de Cruz Roja. Ese será el caso de la escuela de Viladecans, donde se impartirá un taller teórico-práctico enfocado en la concienciación de la importancia de tener unas pautas de alimentación correctas y potenciar la ingesta de productos saludables entre la sociedad.

Mugendo que significa "camino ilimitado" suma con esta iniciativa otro paso más dentro de un sendero sin fin de acciones en las que la implicada labor que generan con Cruz Roja por romper prejuicios con las artes marciales y hacerlas más accesibles a la sociedad ya es un fenómeno recurrente. De hecho, ya han cooperado a lo largo de 3 años en varias iniciativas impulsadas por Mugendo Martial Arts como recogidas de alimentos en centros comerciales durante la campaña de navidad de cada año o presencia en el reconocido campeonato marcial del Open del Mediterráneo a nivel nacional del pasado mes de febrero. En esta ocasión, Cruz Roja impartirá talleres y conferencias enfocadas en la concienciación de llevar unas pautas de alimentación correctas y equilibradas.

Según uno de los directores marciales del grupo Javier Sáenz (Cinturón Negro 6º Dan): "Cuando se trata de transmitir los beneficios del uso de las artes marciales en la vida cotidiana, nunca descansamos. Sin embargo, fechas como el Día Internacional del Deporte y el Día Mundial de la Salud no podían faltar dentro de nuestro programa de divulgación de los valores marciales de este año. Nuestro propósito es dar acceso a cualquier persona indistintamente de su edad, sexo o conocimientos deportivos, a un conjunto de técnicas y ejercicios de lo más completos para mantenerse en forma, perder peso, reducir estrés y, además divertirse. Queremos demostrar que esta disciplina equilibra cuerpo y la mente con lo que también se mejoran otros aspectos implícitos como la autoestima, la autoconfianza y la superación de metas personales y todo, sin necesidad de psicoterapia"

Para encontrar el centro Mugendo más cercano y consultar horarios de clases de prueba gratuitas abiertas a todo el público se puede acceder a través de la página <https://mugendo.es/centros-mugendo>

Sobre Mugendo Martial Arts

Un grupo de escuelas de artes marciales orientadas al desarrollo físico y mental tanto de adultos como de niños. Hacen especial hincapié en todo tipo de formación en defensa personal. Además imparten clases en más de 40 centros situados alrededor de Cataluña (Barcelona y Tarragona) Castellón, País Vasco y las Islas Canarias y están en continua expansión y preparación de próximas aperturas.

El principal objetivo de Mugendo es fomentar la confianza. Quieren dar importancia a sus alumnos, con programas adaptados, enseñanza personalizada y entrenadores personales que ayudaran a desarrollar valores como la educación, disciplina, autoconfianza, superación, autocontrol y trabajo en equipo además de mejorar el estado físico. También se imparten clases de defensa personal y anti bullying para cualquier edad.

Página web: www.mugendo.es

CONTACTO DE PRENSA

Verónica Bravo Costa

Comunicación de Mugendo Martial Arts

HQ BARCELONA

C/ Manel Férres, 95-97

Sant Cugat del Vallés – Barcelona

M. 648 11 76 46

comunicacion@mugendo.es

Datos de contacto:

Verónica Bravo
648117646

Nota de prensa publicada en: [Barcelona, 3 de abril de 2018](#)

Categorías: [Nacional](#) [Cataluña](#) [Eventos](#) [Solidaridad y cooperación](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>