



KUNGFU NIÑOS de 6 a 12 años

Martes y jueves de 17:30-18:30 con *Sergio Melo*.

Precio: 35 € al mes

Clase gratuita de presentación: martes 13 de Septiembre

Comienzo curso: 15 de Septiembre

El **“Wushu” o kungfu** (como se conoce en occidente) es un arte milenaria nacida en China que se considera la madre o el origen del resto de Artes Marciales desarrolladas posteriormente en otros países. Por esta razón, es considerada por el pueblo chino como un “tesoro” propio y materia de estudio en colegios de todo el país.

Es un ejercicio muy completo que:

- Se presenta como una actividad diferente; una alternativa saludable para pasar el tiempo libre.
- Es un deporte muy completo que trabaja todas las capacidades de la persona (coordinación, agilidad, fuerza,...).
- Conserva y mejora la salud: Podríamos destacar 6 aspectos beneficiosos que el wushu aporta a la persona:
 - 1- A partir del trabajo de estiramientos, permite conservar un cuerpo elástico y ágil.
 - 2- El trabajo de respiración, aumenta la capacidad respiratoria así como mejora la calidad de la misma, cargando energéticamente el cuerpo de forma constante y completa.
 - 3- Mediante técnicas de relajación y concentración, se enseña a controlar la actividad mental y las funciones corporales.
 - 4- Con los ejercicios de fortalecimiento de músculos y tejidos se consigue un físico más fuerte y resistente (no sólo dirigido a “lucha”, sino ante todo tipo de agresiones del ambiente).
 - 5- El masaje y automasaje sirve para curar efectos colaterales de la práctica así como para romper “bloqueos”, y también es una parte esencial a entrenar.
 - 6- Permite expresarse artísticamente: A través de series de ejercicios o técnicas enlazadas, *Tao Lu o formas*, se entrenan aspectos de la fuerza, equilibrio, coordinación, verticalidad, agilidad, explosión,...así como y sobretodo el ritmo, la fluidez y el fondo físico.

Sergio Melo López

- Estudiante de Wushu y Artes Marciales Chinas desde el año 1999 bajo la dirección del maestro Mario Seretis en los estilos de Ying Zhao Fan Zi (garra de águila), Bei Shaolin Quan (Shaolin del Norte) y Chang Quan (puño largo).
- Profesor de Kung Fu en club deportivo de artes marciales chinas Ying Zhao Men de Valencia desde el año 2007
- Participante en el 1er Campeonato Mundial de Wushu Tradicional celebrado en Zhengzhou (octubre 2004) y en el 4º Internacional de Wushu de HongKong (febrero 2006)
- Juez Provincial en los Campeonatos Infantil y Senior de la Federación de Karate en la Comunidad Valenciana (2010)

Matrícula gratuita. Plazas limitadas.

Información e Inscripciones: ESCUELATANTIEN. C/ Beniopa, 1 bajo 46022 Valencia

Info@escuelatantien.com 960 65 12 20