

Nuestro apreciado Mikel nos cuenta sus vivencias durante su jornada de promoción del aikido ocurrida hace muy pocos días.

Exhibición de Aikido en el Turó de la Seu Vella

El sábado día 9 de Febrero de 2019 se realizó en el Restaurante 1203 Turo de la Seu Vella, una sesión de Fitness por una atleta profesional a nivel mundial Karla Ferve y fui invitado para dar una charla y práctica de Aikido, como interés en defensa personal por las mujeres asistentes y por la inquietud que está surgiendo en nuestra sociedad. Gracias a esta charla, tuve la oportunidad de dar una explicación de qué es el Aikido y los beneficios que aporta y teniendo en cuenta que se realiza la práctica respiratoria parte importante del Aikido.





Mikel Fernández