

**ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΚΑΙ
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ**



Ένα μεγάλο πλεονέκτημα των πολεμικών τεχνών είναι οι κλειστοί χώροι προπόνησης, όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να δραστηριοποιούνται σε σταθερό περιβάλλον. Όταν υπάρχει όμως η ευκαιρία για προπόνηση κοντά στη φύση, η προπόνηση γίνεται πολύ πιο ευεργετική και ιδιαίτερα ξεχωριστή. Η άθληση κοντά στη θάλασσα, ψηλά στα βουνά σε όμορφους πράσινους χώρους, κοντά στα δάση και στη φύση, βοηθούν τον άνθρωπο των πολεμικών τεχνών να εναλλάσσει τις εικόνες του, να είναι πιο ισορροπημένος και να βρίσκεται πιο κοντά στην ευεξία και στην ολική επάρκεια.