

**SEMANA
DE
ARTES
MARCIALES
PARA
MUJERES**

EN LOS PIRINEOS

24. - 30.7.2011

Queridas artistas marciales,

¡Nos alegramos de poder anunciar la XIII. Semana de Artes Marciales para Mujeres! Otra vez, hemos invitado a entrenadoras que adaptarán sus clases a unas participantes de diferentes estilos y diversos niveles de experiencia.

Este año habrá clases de

**Combate
Aoki-Bioenergía
Formas
Capoeira**

El primer día se elige hasta un máximo de tres de los cuatro temas que se entrenan durante la semana. Podrás participar en cada clase independientemente del estilo que practicas normalmente.

¿Para quién? La semana se dirige a todas aquellas mujeres y chicas adolescentes (a partir de los 16 años) que mínimamente llevan un año practicando un arte marcial (Kung Fu, Tai Chi, Kárate, TaeKwonDo etc.).

Entrenadoras:

Birgit Tönnis de Berlín, Alemania, lleva 32 años practicando artes marciales. Es un 4° Dan en Karate Wado Ryu y un 2° Dan en Kickboxing. Birgit ha ganado varias competiciones y da clases en Berlín desde 1983. Fue la entrenadora nacional para mujeres en combate y vice-entrenadora de Berlín de la federación alemana de karate DKV. Birgit dará la **clase de combate**.

Claudia Malvadeza Coelho de Brasil mantiene una escuela en Basilea, Suiza desde 1994. En su clase dará una intensa introducción al **Capoeira**. Con ejercicios a solas y en pareja nos preparará para "jugar", llamado así el combate en Capoeira. Vamos a luchar en constante movimiento, con música tradicional y mucha diversión.

Ines Perea de Berlín, Alemania, lleva practicando Quan Dao Kung Fu desde 1996. Desde 1999

enseña el estilo a mujeres en la escuela Quan Dao en Berlín. Ines dará la **clase de formas**. En esta clase se practica una forma de tu estilo bajo enfoques especiales y la supervisión de la entrenadora. Las formas mejoran considerablemente. Para poder participar necesitas conocer una forma.

Li Schlüter de Bonn, Alemania, lleva practicando Kung Fu To'A desde 1989. Desde 1993 da clases. Li tiene una escuela propia. Además estudia Aoki-Bioenergía (Qi Gong japonés) y meditación Sufi (Dhyana). Li dará la **clase de Aoki-Bioenergía**. Por la mañana invitará a la **meditación**.

Lugar y alojamiento:

Estaremos en una masía con unos espacios para entrenar al aire libre, simples y bonitos. Se encuentra en los Pre-Pirineos catalanes cerca de Ripoll, en pleno campo, muy lindo, con otras muchas posibilidades y a dos horas en coche de Barcelona.

Hay tres alojamientos diferentes:

- acampar (llévate una tienda)
- habitación de grupo
- habitación con baño de 2, 3, o 4 camas

La gente de la casa nos prepara pensión completa a base vegetariana.

Precio según alojamiento:

Los costes incluyen entrenamiento, alojamiento y pensión completa.

- acampar = € 395
- habitación de grupo = € 430
- habitación con baño = € 545

A partir del 1 de mayo el precio sube a:

- acampar = € 525
- habitaciones de grupos = € 560
- habitación con baño = € 675

Acceso:

- Lamentablemente el terreno no es adecuado para moverse en silla de ruedas. En caso de otro tipo de impedimento físico, por favor, ponte en contacto con nosotras para ver si el entrenamiento va a ser adecuado para ti.
- No se puede llevar animales.

Inscripción y pago:

Manda tu inscripción a:

Mascha Rohner
Karl-Marx-Str. 58
D-12043 Berlin

O manda el formulario a mascha.rohner@gmx.de.

La inscripción es **válida** con el ingreso de una parte del importe - € 200 - a la siguiente cuenta corriente

Mascha Rohner
Banco: Postbank Koeln
No.del banco: 370 100 50
Cta.Cte.: 22 30 16 503
IBAN: DE54370100500223016503
SWIFT/ BIC: PBNKDEFF
Indica: "Pyrenees 2011"

Las plazas se reparten en el orden de recibir el primer pago.

Último día de inscripción: 31 de mayo.

La segunda parte de los costes se paga en efectivo al llegar.

Si **cancelas** tu inscripción te cobramos € 15,- A partir del 1 de junio no habrá reembolsos.

Alrededor del 10 de junio recibirás la **confirmación** de la inscripción y toda la información necesaria. Si tienes alguna pregunta llámanos (Tfno.: +49 30-526 808 62) o escribe un e-mail a: mascha.rohner@gmx.de.

Nos alegra volver a ver a participantes de los años anteriores y conocer a otras "nuevas".

Saludos de

Li Schlüter y Mascha Rohner

Inscripción

Nombre, dirección, teléfono, e-mail:

¿Cuánto vas a pagar?

€ 395 € 430 € 545

A partir del 1 de mayo:

€ 525 € 560 € 675

Si es posible quería compartir una habitación de

2 3 4 camas

con la/s participante/s:

Edad:

Experiencia en artes marciales (estilo, cuántas horas/años de experiencia):

Algo que deberíamos saber:

¿Te gustaría comer de tanto en cuanto

carne

pescado y mariscos?

Idiomas que hablas:

Firma (padres si eres menor de edad)