

Perché il KARATE-DO?

1. Rafforza il sistema cardiovascolare migliorando la salute generale

2. È tra i modi migliori per sviluppare stabilità ed equilibrio

3. Insegna a mantenere la calma anche quando si è sotto pressione, cosa utile nella vita, a scuola e nel lavoro

4. Fornisce tecniche di difesa personale molto importanti

5. Rafforza l'autostima

10. È adatto a tutti, a prescindere dal genere e dall'età

9. Promuove uno stile di vita sano ed etico

8. Sviluppa la concentrazione, le capacità intellettive e il pensiero critico

7. Le amicizie del dojo durano tutta la vita

6. Nel dojo regnano serenità, rispetto e gentilezza

