

MAKOTOKAI KARATE DŌ	In questo dojo si pratica il metodo Makotokai, che coniuga l'efficacia dell'eredità lasciataci dagli antichi Maestri con l'efficienza delle più moderne tecniche e metodologie di allenamento, alla ricerca del miglioramento continuo. Ponendosi sempre nuovi obiettivi e superando continuamente i propri limiti, chi cerca se stesso trova nell'essere un karateka uno spirito e una forza che traspaiono poi in ogni azione della sua vita quotidiana. Nel Makotokai il combattimento non rimane pura teoria, ma attraverso la pratica a contatto riporta il Karate al livello che lo ha reso nel mondo tra le Arti Marziali di autodifesa più efficaci.
TAI CHI CHUAN	Ereditato dalla millenaria Cultura cinese, il Tai Chi Chuan è un' Arte Marziale praticabile da tutti poiché la sua forza non sta nelle doti atletiche o nei muscoli, ma nell'interiorizzazione del movimento. Attraverso lo studio dinamico della postura e della propriocezione permette, a qualunque età, di imparare un'antica ed efficace Arte Marziale e al tempo stesso di poter correggere posture errate, combattere ansie, annullare lo stress quotidiano e giovare di sensibili miglioramenti alla pressione e al sistema cardio-circolatorio.
QI GONG	Traducibile come "lavoro con l'energia vitale" il Qi Gong è un'antica pratica tradizionale cinese basata su esercizi di postura, respirazione e pensiero in movimento. Basato sui principi della medicina cinese, veniva praticato quotidianamente nei Monasteri per risvegliare le energie vitali, restituire vigore e lucidità al corpo e alla mente. Aiuta a combattere gli stress della vita quotidiana e a trovare un rinnovato equilibrio e nuove energie.
PING CI SHU	Lo studio delle Armi Cinesi Tradizionali è un perfetto connubio tra il desiderio di approfondire una cultura che vanta radici antichissime con la volontà di imparare a muoversi nello spazio e nel tempo in modo consapevole ed efficace, sfruttando le caratteristiche peculiari di ogni arma. Tra le armi del Ping Ci: spada (jian), bastone (gun), sciabola (dao).
TAISO	Traducibile come "corpo forte" è una preparazione atletica fondamentale per il potenziamento di chi pratica Arti Marziali, ma è anche un ottimo allenamento per chi vuole semplicemente migliorare il proprio fisico e le proprie prestazioni atletiche. Composto di esercizi modulati per l'allungamento delle fibre e il potenziamento muscolare, è un allenamento fisico completo, rinforzante e tonificante di tutta la muscolatura.
KYU DŌ	E' una disciplina, profonda anche se di essenziale semplicità, che si basa su pochi canoni fondamentali. Un tiro corretto impone la capacità di rilassarsi, di eliminare le tensioni dal corpo e dalla mente: una sorta di purificazione spirituale. Lo scopo finale del Kyudo è più che colpire il bersaglio: il tiro dovrebbe esprimere forza di carattere, autocoscienza, capacità di controllo, conducendo alla realizzazione di shi Zen bi, verità, bontà e bellezza.
KATORI SHINTO RYU	I Ryu, la tradizione marziale che viene insegnata, ha come obiettivo quello di preparare un bushi alla guerra, insegnandogli l'uso di tutto quello che può essere utile su un campo di battaglia, dalle nozioni di geografia ed astronomia, all'uso di tutte le armi dell'arsenale, a tecniche di fortificazione e strategia. Del vasto curriculum marziale che offriva un tempo, oggi vengono insegnati solo i jutsu delle armi principali poiché i rimanenti insegnamenti sono persi o in una codifica tale da non essere più facilmente interpretabili.

<p>PENCAK SILAT</p>	<p>Pencak Silat è la denominazione ufficiale usata per indicare l'arte marziale dei paesi di cultura Malay. Esso incorpora fondamentalmente quattro diversi aspetti: artistico, <i>Seni</i> (ha l'obbiettivo di esaltare la bellezza del movimento); di autodifesa, <i>Bela Diri</i> (approfondito e praticato per acquisire la capacità istintiva di difendersi); sportivo, <i>Olaraga</i> (mira a raggiungere il benessere psicofisico); mentale-spirituale (focalizza la formazione del controllo emozionale).</p>
<p>KALI FILIPPINO e COLTELLO ITALIANO</p>	<p>Kali Kombat: è uno stile di combattimento ideato per essere l'evoluzione del Kali Filippino. Costituisce attualmente la migliore risposta alla richiesta di un allenamento efficace, realistico, dinamico e al tempo stesso sicuro e protetto. Kali Kombat vuol dire imparare la vera efficacia del kali e al tempo stesso vuol dire gare e tornei per mettere alla prova i propri risultati in termini di velocità, potenza, precisione, stile.</p> <p>Coltello Italiano: a partire dalla profonda necessità di conoscere le potenzialità dell'insidiosa arma dalla quale vogliamo difenderci, insegna ad usare l'arma da taglio secondo la storica tradizione della scuola italiana.</p>
<p>PILATES</p>	<p>Il Pilates è un metodo di esercizio e di movimento fisico ideato per allungare, rafforzare e bilanciare il corpo. Praticato con costanza porta molti benefici: aumenta la capacità polmonare grazie a studiati metodi di respirazione, riattiva la circolazione, migliora forza ed elasticità muscolare -soprattutto dei muscoli dell'addome e della schiena-, migliora la coordinazione psicofisica. Vengono eliminate posture sbagliate, movimenti impacciati e dolori attraverso esercizi low impact.</p>
<p>HATHA YOGA</p>	<p>Disciplina millenaria nata in India, l'Hatha Yoga si sviluppa attraverso movimenti semplici e rilassati che si adattano alla persona. Alternando fasi attive e passive, si porta il corpo a posizioni stabili e comode, in cui prende spazio l'ascolto del respiro naturale e la non dispersione della mente. Disciplina accessibile a tutti, dona equilibrio psicofisico e uno stato centrato. Introduce ogni pratica meditativa.</p>
<p>LINGUA GIAPPONESE</p>	<p>Corso amatoriale di lingua giapponese. L'offerta didattica del corso base consiste in lezioni di introduzione alla scrittura (<i>hiragana, katakana e kanji</i>), nell'apprendimento delle scritture grammaticali utili alla produzione orale e scritta delle prime proposizioni e nella conversazione a livello elementare in lingua giapponese</p>
<p>NINJUTSU E KYUSHO JITSU</p>	<p>Il Ninjutsu, o Bujinkan Budo Taijutsu, è un'arte marziale tradizionale, che l'istruttore trasmette insegnando con efficaci metodi di difesa personali, utilizzando elementi come il tempo, la distanza, e le angolazioni. Molteplici attacchi, utilizzo di armi varie, colpi, avvolgimenti, strangolamenti, salti, rotolamenti, e proiezioni, sono tutte discipline che vengono incorporate all'interno della sessione di training del Bujinkan Budo Taijutsu.</p> <p>Kyusho: si traduce letteralmente con "punto vitale", ma viene spesso inteso nel significato di "primo secondo" a intendere che fin dal principio del combattimento il controllo è nelle mani del praticante. Per ottenere questo obiettivo nel Kyusho si studiano i punti deboli del corpo umano e come agire su di essi al fine di neutralizzare un aggressore.</p>
<p>SHO DŌ</p>	<p>La Via della Scrittura. L'arte dello scrittura comporta prima di tutto la padronanza del tratto, l'immediatezza del gesto, il ritmo, il controllo della forza impressa al pennello. Non si scrive con la mano e con il polso, ma con tutto il corpo, in uno stato di profonda calma e concentrazione. Un maestro calligrafo, pienamente padrone della tecnica e degli strumenti che utilizza, agisce in uno stato di totale libertà.</p>