

# S.K.I.-I. SHOTOKAN KARATE DO INTERNATIONAL ITALIA



SHIHAN MASARU MIURA

9° DAN

*In questo momento difficile un pensiero si fa strada .*

**すべての家は道場のようなものです**

***hibi dojo haru chika shi***

**OGNI CASA È COME UN DOJO**

*I bambini devono ascoltare i genitori come fossero il loro Maestro*

*I giovani devono muoversi ed allenarsi anche in un metro quadro*

*Gli adulti alternare lavoro e stretching per mantenere un buon tono fisico*

*I Maestri restare in contatto con gli allievi.*

*Non sarà sempre come in questi giorni, riprenderà la vita normale, arriverà la PRIMAVERA.*

**Oss !!**