



Bushido

La Via del Guerriero



Programma Bushido 2026/27

1. Le discipline di combattimento dalle origini ai giorni nostri

2. Storia delle Arti Marziali e del Karate

3. Gestione Situazioni a Rischio e Autodifesa

4. Storia e teoria della Medicina Cinese

5. Yang Sheng, l'Arte della Prevenzione...

Come ritrovare e mantenere il nostro benessere

6. Addestramento alla Saggezza, all'Etica e alla Meditazione

a) Retta Visione

b) Rette Intenzioni

c) Retta Parola

d) Retta Azione

e) Retti Mezzi di Sostentamento

f) Retto Sforzo

g) Retta Consapevolezza

h) Retta Concentrazione

7. Giovani e Devianza: perché?

Una riflessione attraverso storie di vita

8. Le Emozioni, queste sconosciute!

Le governiamo o ci governano? E quali sono le basi bio chimiche dell'ansia, della tristezza, della felicità, della rabbia...?

武士道



*La Via dello Zen
tra Arti Marziali,
Alimentazione e
Salute*