

## Ecco alcuni motivi per praticare l'Aikido:

- ✓ rende il corpo agile e lo aiuta a crescere bene;
- ✓ rende la mente pronta e favorisce la concentrazione;





✓ si lavora insieme  
e non si compete;

✓ dona sicurezza  
e fiducia;





- ✓ insegna il rispetto verso le persone;
- ✓ accresce l'autostima;
- ✓ è divertente.

