

*we are*  
**ARCA**



**Federico Livi**



• **KARATE**



Maestro di Karate Shotokai con il grado di 4° dan, riconosciuto presso l'Honbu Dojo di Tokyo e la federazione italiana F.e.s.i.k. Senpai e responsabile tecnico della scuola Budo-Kai insegnante di Tai Chi Chuan e Difesa Personale insegnante di Karate presso l'Associazione Arca di Prato. "Impara a sorridere per imparare a combattere" è la filosofia alla base del Karate-Do Shotokai, un'arte marziale giapponese che attraverso l'allenamento nella tecnica mira ad approfondire la relazione fra mente e corpo, per giungere all'unità con l'avversario e a una maggior conoscenza delle proprie potenzialità.



I movimenti dello Shotokai seguono le leggi naturali, sono pieni di vitalità ed energia, ma sempre applicando i principi dell'armonia e del rilassamento, evitando totalmente l'uso della forza bruta. Nato come disciplina da combattimento, questo metodo si è poi evoluto in un'arte formativa particolarmente adatta per i giovani, le donne e le ragazze grazie ad una tecnica basata non sulla potenza fisica ma sulla fluidità e sulla sincronia dei movimenti.

