****

**31 agosto alla Rocca di Lonato del Garda**

**La mostra fotografica *Kenro Izu - Luoghi dell’anima***

**chiude con una presentazione del progetto di arti marziali**

Il **31 agosto** alle 11.00, in occasione della chiusura della mostra fotografica ***Kenro Izu - Luoghi dell’anima*** (viaggio spirituale e introspettivo nei luoghi sacri del mondo, colti dall’obiettivo del famoso fotografo giapponese) si terrà alla Rocca di Lonato del Garda una **presentazione del progetto di Arti marziali**. Intitolata **You are your own best teacher** (Sei tu il miglior insegnante di te stesso) ne sono protagonisti **Gaia Panigalli**, insegnante di Yoga e fondatrice di Spazio ARTE DI VIVERE in Villa Franzini e **Franco Bellini**, istruttore di Arti Marziali premiato “Outstanding Martial Artist” (2014) presso lo United States Martial Arts Hall of Fame Institute.

Per chi volesse approfondire la tematica, capire in che modo possiamo essere i migliori maestri di noi stessi, da settembre, nella splendida cornice di **Villa Franzini a Nuvolera**, prenderanno il via una serie di **appuntamenti in forma di workshop** che vedranno lʼintrecciarsi di momenti di allenamento, tipici di diverse discipline marziali, con momenti di approfondimento teorici ed esperienziali d’introspezione e di contatto con la propria essenza interiore. L’iniziativa, tra i vari obiettivi che sviluppa, vuole portare l’attenzione sul “luogo dell’anima per eccellenza” del Guerriero del passato e moderno: lo **spazio interiore** dove si realizza “l’essere uno in sé stesso”. Il corpo è il principio da cui cominciare, la palestra personale dove ogni Guerriero, con costanza e pazienza, si educa a ritornare seduto nel centro. Perché è nel corpo che letteralmente accade tutto. Un assaggio di un vero e proprio percorso che ci immerge in una visione delle Arti Marziali e della difesa personale non convenzionale, senza tuttavia snaturarne la sua finalità pratica: educare il guerriero al combattimento (info: https://gamsrls.it/, sezione attività residenziali, mail: [eventi@geminidojo.it](mailto:eventi@geminidojo.it))

**Informazioni - Fondazione Ugo Da Como**

Via Rocca, 2 - Lonato del Garda (Brescia)

Tel. 0309130060 - www.fondazioneugodacomo.it

**Ufficio Stampa - Studio Agorà -** tel. 0481 62385 - [www.studio-agora.it](http://www.studio-agora.it/) - [agora@studio-agora.it](mailto:agora@studio-agora.it)