## 21 DÍAS LEVÁNTATE SIEMPRE E IINTENTA SER FELIZ!





Tomamos el camino pantanoso para llegar a las nubes.

> Matsuo Basho (1644 - 1694)









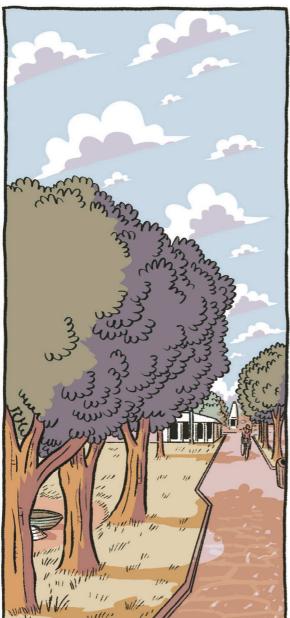
## capítulo 1

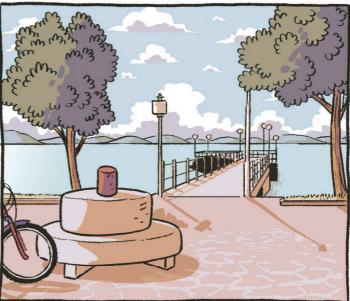
No olvides que el Kárate empieza y termina con el saludo.



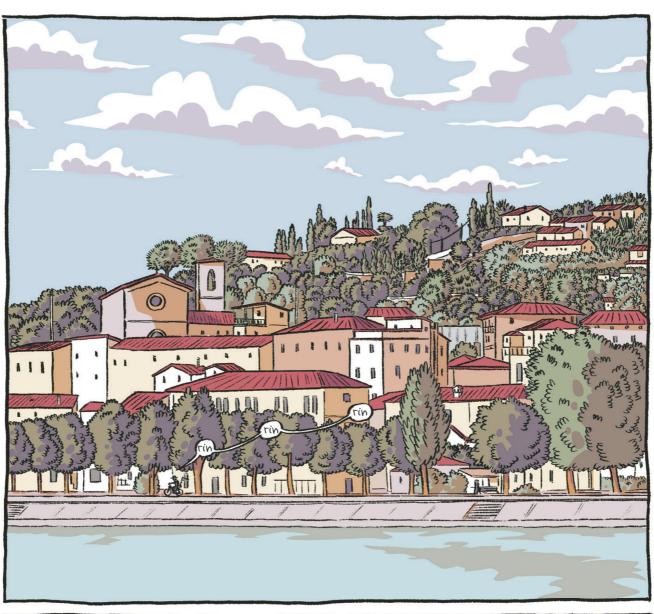


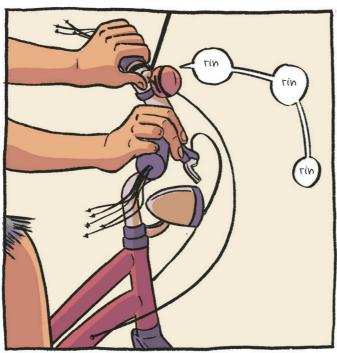












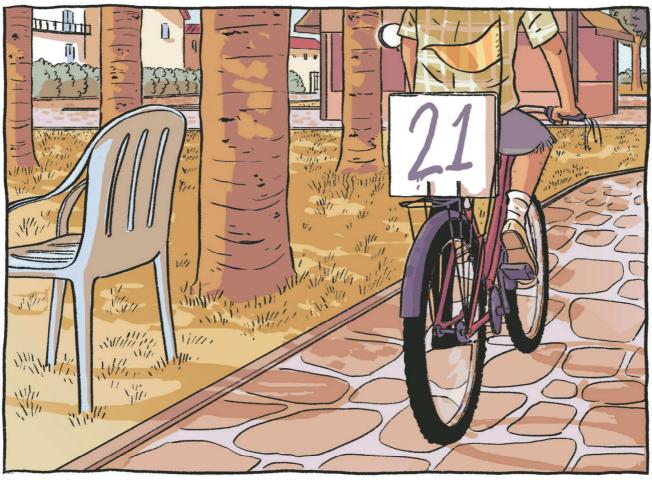




































\*(N. DEL T.) FERRAGOSTO ES UNA FIESTA NACIONAL DE ITALIA QUE SE CELEBRA EL 15 DE AGOSTO EN TODO EL PAÍS DESDE LA ÉPOCA DEL EMPERADOR AUGUSTO. COINCIDE CON EL DÍA DE LA ASUNCIÓN Y TAMBIÉN CON LA TEMPORADA ALTA DE VERANO.































