

VALTROMPIA E LUMEZZANE

Sarezzo

Pomeriggio da tavolo all'Orso Pilota

Domani, dalle 16.30 alle 18.30, all'Orso Pilota di via Zanardelli 66 si tiene un pomeriggio gratuito a base di giochi da tavolo adatto ai bambini dai 6 anni in su.

Caino

Giornata di giochi per bimbi e ragazzi

Oggi, giornata conclusiva della festa patronale, alle 15 in oratorio pomeriggio di giochi per bimbi e ragazzi. Alle 20 la Messa, infine un rinfresco.

Lumezzane

«Alla scoperta delle costellazioni»

Giovedì alle 21 al Planetario di via Mazzini 92 è in programma la serata «Alla scoperta delle costellazioni» a cura di Mario Benigna. L'ingresso è gratuito.



Concesio, memoria. Per l'anniversario della Strage di piazza Loggia domani alle 20.45 in biblioteca proiezione del docu-film «Direzioni diverse».



Villa Carcina, rugby. Il 26 maggio (alle 16, campo «dei pini» di Cogozzo) pomeriggio di prova gratuito per bimbi dai 5 ai 13 anni per scoprire il rugby. Iscrizioni al 3388906714.



Nave, incontro. Oggi alle 20.30 in sala civica 28 maggio incontro gratuito con operatrici di Spazio Studio Atlas sulle difficoltà scolastiche per educatori, genitori e insegnanti.

«Mi addestro con le forze speciali, ma insegno a non usare la violenza»

Andrea Bonera insegna Krav Maga, che ha appreso in Israele durante alcuni «camp» internazionali

Concesio

Barbara Fenotti

■ Come esperto di Krav Maga che ha seguito corsi con i migliori maestri ha le tecniche e la preparazione necessaria per difendere se stesso e insegnare agli altri come reagire a una aggressione. Ma prima di addestrare le persone a rispondere fisicamente spiega loro che l'ideale è agire sulla prevenzione, ovvero quali sono gli atteggiamenti da mantenere per non litigare.

«È come se nella nostra mente ci fosse un barista dietro al bancone: siamo noi a decidere quale cocktail ordinare. Con la giusta dose di lucidità nella maggior parte dei casi possiamo evitare il conflitto».

Andrea Bonera ha 44 anni e vive a Concesio, dove nel 2012 ha fondato la scuola «No Pain No Gain». Qui insegna Krav Maga, un sistema di combattimento e autodifesa nato tra le forze speciali israeliane nella prima metà del ventesimo secolo. Non solo: nella sua palestra tiene anche corsi di auto-

difesa per donne e bambini vittima di bullismo e lezioni di life, businnes e sport coach.

Appassionato di arti marziali sin da giovane, nel 2012 si è lasciato alle spalle un'esperienza imprenditoriale nel mondo dell'estetica e ha realizzato il sogno di aprire una palestra tutta sua dove aiutare le persone che arrivano per sconfiggere le proprie paure e acquisire sicurezza. Fin qui la sua potrebbe essere una storia comune a quella di moltissimi altri insegnanti di arti marziali. Se non fosse per un particolare fuori dall'ordinario: Andrea da alcuni anni fa la spola tra Brescia e Israele per frequentare corsi e camp durissimi con maestri che addestrano le milizie speciali. Un impegno

Attivo anche come mental coach, ha nel suo curriculum un corso nella Legione straniera

che lo ha portato a diventare uno dei maestri più qualificati d'Italia nell'ambito del Krav Maga. Un anno e mezzo fa ha preso parte al corso «Law en-



In azione. Andrea Bonera nella sua palestra



In trasferta. Andrea (a sinistra) in Israele durante un corso

forcement», che ha avuto luogo in una base militare israeliana e lo ha infine reso abile all'insegnamento diretto alle forze dell'ordine. Lunedì scorso ha fatto ritorno in Italia dopo aver frequentato un corso di addestramento di otto giorni al quale sono state ammesse 80 persone provenienti da 16 Paesi del mondo.

Approfondire. L'obiettivo di questa esperienza era quello di affinare sempre più le tecniche di difesa: dal bastone al coltello passando per aggressioni con fucili d'assalto o provenienti in contemporanea da più assalitori. Lo scorso anno gli si sono addirittura spalancate per otto giorni le porte della Legione straniera, lo storico corpo militare d'élite dell'esercito francese. Con altri 15 compagni arrivati in Corsica da diversi parti d'Europa, ha affrontato un corso militare estremo ed iper selettivo il cui obiettivo era quello di addestrare i partecipanti a saper affrontare casi limite. //