

Actualités > Sports

Publié le 26/06/2016 à 03:53, Mis à jour le 26/06/2016 à 08:26

Le sophro karaté, une nouvelle discipline

Sports - Karaté. Ecole agenaise de karaté shotokan

 Partager

 Tweeter

 Partager



 Commenter



Le sophro karaté à découvrir jeudi 30 juin, au dojo du Stadium.

Pour une bonne santé physique comme mentale, l'Ecole agenaise de karaté shotokan vous invite à pratiquer une nouvelle discipline proposée : le sophro karaté.

Le sophro karaté permet de reprendre conscience des capacités du corps pour retrouver l'équilibre corps-esprit avec les gestes du karaté martial, la respiration, la concentration et une intention claire.

Dans une force douce, dans le plaisir,

Pour être fort et déterminé,

Pour faire les bons choix,

Pour être bien avec soi-même et avec les autres.

Ce cours sera ouvert à tous, même aux non-pratiquants.

Jeunes, adultes, seniors, débutants karaté ou ceintures noires pour apprendre des gestes précis bénéfiques pour le corps et l'esprit et au-delà pour ressentir l'harmonie de l'être.

Dans une recherche fine et subtile de la perception du corps, les karatékas pourront développer une plus grande efficacité martiale.

Le club vous propose de venir essayer cette pratique le jeudi 30 juin, de 18h30 à 19h30, au dojo du Stadium municipal (accès rue Paul-Pons), vous serez les bienvenus.

Contact : www.eaks47.net, tucolles@yahoo.fr ou 06 81 95 97 29.