

**Le Karaté** Kara = vide / Te = main / Do = la voie, soit : "La voie de la main vide".

**Le karaté est un Art Martial à mains nues :**

Il permet, grâce à un entraînement rationnel, d'éduquer le corps et l'esprit. Il met à disposition du pratiquant un éventail technique très large basé sur l'utilisation des armes naturelles du corps humain : pieds, poings, coudes, genoux, etc....

Le karaté est aussi une philosophie de vie où l'on introduit le respect, le contrôle de soi et l'application d'un code moral. C'est une école de la vie où chacun trouvera sa place selon ses affinités et ses capacités tant physiques que morales. Il comprend de la maîtrise technique mais aussi la recherche de l'unité du corps et de l'esprit.

A travers la pratique et l'entraînement en salle (Dojo), se dégage donc une philosophie réelle : recherche de l'équilibre, de la plénitude et de la maîtrise de soi. L'enfant ou l'adulte qui pratique le Karaté verra son agressivité disparaître au profit d'une combativité contrôlée qui lui servira dans tous les domaines de la vie courante.

Au fur et à mesure de ses progrès techniques, le pratiquant acquerra confiance en lui. L'utilisation de son corps dans des séries de mouvements aboutira à un développement harmonieux de sa musculature et de sa souplesse. Il apprendra également à développer ses réflexes et à coordonner les mouvements de son corps, autant d'éléments qui contribueront à son épanouissement.

La maîtrise conférée par la pratique donne le sens de la mesure qui caractérise l'homme équilibré et épanoui.

Le karaté est une activité physique permettant de développer en outre :

La latéralisation - La souplesse - L'équilibre - La vitesse - Le respect d'autrui - La rigueur ...

**Le karaté présente entre-autre plusieurs facettes :**

Le kumité : le combat axé sur les techniques pieds-poings dans une logique de gains de points.

Le kata : enchaînement établi de techniques codifiées. Il s'agit d'un combat imaginaire entre un ou plusieurs adversaires.

Le kion : exercice travaillant les techniques de base, que les karatékas effectuent seul dans le vide.

**Les exercices d'apprentissage sont basés sur une pédagogie ludique permettant au pratiquant jeune ou adulte de s'amuser en apprenant. La confrontation n'est jamais violente, et toujours dans le respect de son partenaire.**

**Important :**

- Deux cours d'essais gratuits !
- Pour les inscriptions, se munir d'une photo d'identité, du règlement d'un certificat médical spécifiant pour les karatékas "la pratique en compétition".
- Pour les compétiteurs le passeport Fédéral est obligatoire.

# SATORI DOJO

## LE POULLIGUEN

2021-2022



**Karaté**  
**Self défense**  
**Kobudo (Bô)**  
**Tai Chi Chuan**  
**Qi Gong**  
**Prépa. physique**

*Votre club d'arts martiaux !*

**F.F. KARATÉ**   
et disciplines associées



[www.satori-dojo.fr](http://www.satori-dojo.fr)

[contact@satori-dojo.fr](mailto:contact@satori-dojo.fr)

# Karaté - Self défense - Prépa. physique



## Saison 2021/2022

### Plannings des cours

<u>DOJO</u>	Enfants de 5 à 7 ans	Enfants de 8 à 12 ans	Ados - adultes débutants et gradés	Prépa. Physique - Self défense
<b>Lundi</b>	17h30/18h30	-	18h30 / 20h00	20h / 21h
<b>Mercredi</b>	17h / 18h	18h / 19h	19h / 20h30	-
<b>Jeudi</b>	-	17h00 / 18h00	18h00/ 19h30	-
<b>Samedi</b>	-	-	10h30 / 12h *	9h / 10h30

\*Préparation aux grades de ceinture noire ou Kobubo

Tarifs Karaté : Enfants de 6 à 7 ans : 150€

- avec le Pass Asso Le Pouliguen 75€

Enfants de 8 à 14 ans : 150€

- avec le Pass Asso Le Pouliguen 75€

Ados et adultes + 14 ans : 160€

- avec le Pass Asso Le Pouliguen 80€

Tarif Self Défense : 130€

Tarif Préparation Physique : 130€

**Reprise des cours : Lundi 6 Septembre 2021**

Les tarifs sont valables pour la saison de Septembre à Juin et comprennent la licence Fédérale ainsi que l'assurance.

(Chèques vacances ANCV acceptés et facilités de paiements !)

[www.satori-dojo.fr](http://www.satori-dojo.fr)

# Tai Chi Chuan - Qi Gong

Mme. Katia Le Palec

3ième DUAN

Jeudi 9h30 à 10h30 (Dojo)

Qi Gong

Mercredi (Dojo)

9h à 10h15 Tai chi Chuan avancé-e-s

10h15 à 11h30 Tai Chi Chuan

(1 an et débutants)

Tarifs : Tai Chi Chuan : 170€

Qi Gong : 170€



## LE TAI CHI CHUAN



Le Tai chi chuan est un art martial interne d'origine chinoise, et une technique de longue vie ou de santé selon la médecine chinoise.

La pratique se déroule à travers une gestuelle lente et souple de 108 mouvements qui, allié à des techniques de respiration, développe la concentration libère les tensions internes et permet au corps de se restructurer. Par le mouvement Le tai chi rétablit les fonctions articulaires, développe la fluidité musculaire, l'équilibre, la détente.

Après s'être exercé, on ne ressent pas de fatigue mais du bien-être.

En accroissant le libre flot d'énergie à travers tout l'être, le Tai chi chuan œuvre à la restauration de l'harmonie et de l'équilibre entre le physique et le mental. Une pratique régulière rendra le corps agile, souple et robuste le mental alerte et serein, et favorisera santé et longue vie. Les personnes physiquement affaiblies ou souffrant de maladies chroniques apprécieront les effets thérapeutiques de cet art, Sachant qu'il peut être pratiqué à tout âge, sans condition physique particulière.

\* Professeurs diplômés (BEES1, DIF, DAF, AFA)

[contact@satori-dojo.fr](mailto:contact@satori-dojo.fr)