

KARATE

Bien être

Le karaté est une activité qui favorise le développement et l'entretien de l'équilibre physique et mental.

Il offre, en le pratiquant de manière raisonnée, toutes les caractéristiques requises pour accompagner un retour à une activité physique après une période d'inactivité ou simplement l'envie de découvrir un art martial à son rythme.



Travail sur l'équilibre corporel et mental

Le travail sur les postures, les déplacements, la respiration et le relâchement, permet de découvrir et de développer son équilibre corporel. Il permet également de mieux gérer le stress de la vie quotidienne.

Travail sur la confiance

Avec une posture équilibrée et consciente, la confiance s'installe et se renforce avec le travail avec partenaire dans un esprit de collaboration.

Travail sur l'énergie

Nous disposons tous, d'un potentiel énergétique dont nous n'avons pas forcément conscience. La pratique va permettre de le développer chacun à son rythme.

Professeurs

- Anne Nicolas, CN 3^{ème} DAN de Karaté et enseignante de Qi Gong
- François JAN, CN 4^{ème} DAN et Sophrologue

Horaires :

Le samedi matin de 9h à 10h30

Tarifs :

- 115 € / personne
- Gratuit pour les licenciés du club

Début des cours :

A partir du samedi 3 décembre 2022
Au Dojo de la Coutancière
Inscription en cours d'année possible

Organisé par LA CHAPELAINE KARATE
DOJO de la Coutancière
1 allée des Favrières
44240 LA CHAPPELLE/ERDRE
Site Internet : www.alck.fr

Exemple de structure d'un cours



Échauffement : 15 mn

- Verticalité, réalignement du corps
- Échauffement articulaire musculaire
- Proprioception
- ...

Kihon : 20 mn

- Accent mis sur la biomécanique et les ressentis corporels
- Sur place, poings et pieds attaques et blocages ...
- En déplacement

Travail à deux : 20 mn

- Accent mis sur le respect du partenaire, la distance et la précision de l'action

Kata : 20 mn

- Lent et respiratoire

Retour au calme 10 mn

- Avec travail respiratoire

Debrief : 5 mn