

B. Sautarel

Expert Qi Gong et Karaté



- G. Sauvin

Fondateur Sei Dô Jyuku



Initiation au Karaté interne

EVEIL de l'ENERGIE INTERNE grâce à un travail en profondeur sur le HARA.

Prise de conscience corporelle de L'ENERGIE INTERNE à travers les appuis et les ouvertures articulaires.

APPLICATIONS dans les techniques de KARATE avec frappes sur cibles
(Venir avec un bouclier de frappe si vous en possédez.)

APPLICATIONS en SITUATIONS de COMBAT.

Dimanche 11 mars 2012

9h30 - 12h00 / 14h30 - 17h00

Gymnase Jules Noël
3 avenue Maurice D'Ocagne - 75014 Paris

Stage gratuit pour les licenciés FFK - Ouvert à partir de ceinture marron
Repas débat le midi sur place - 15 euros - Réservation auprès de la FFK

Renseignements:

www.ffkarate.fr

G. Sauvin : guysauvin@hotmail.com

B. Sautarel : sautarel.bd@wanadoo.fr