

Steve PIAZZA

Professeur de Karaté et Kobudo—Diplômé d'état.



Mon enseignement reste fidèle au Karaté Do Shotokan et au Kobudo d'Okinawa.

Formé par des experts en karaté et en kobudo en France mais aussi à l'étranger et notamment au Japon, je transmets avec passion ces deux disciplines.

Tassin Ecole d'Arts Martiaux



STAGES

KOBUDO



QI GONG

Accès Dojo

Gymnase des Genetières
13-15 Avenue des Cosmos
69160 Tassin la Demi Lune

Cours d'essai gratuit

Présidente S. Mougnot : 06 07 48 13 71

E-mail : team@tassinecoleartsmartiaux.fr

Adresse postale : Boîte vie associative 17
7 Av G. Leclerc 69160 tassin

Tassin Ecole d'Arts Martiaux



TASSIN ÉCOLE D'ARTS MARTIAUX

Karaté Shotokan—Kobudo

Karaté respiratoire

Qi gong - Sophrologie

Site internet:

www.tassinecoleartsmartiaux.fr

Man Yan Hor—Professeur de **Qi gong**

D'origine chinoise, maître de Qi Gong, de Tai Chi Chuan style Wu, et d'acupuncture traditionnelle chinoise, je pratique et enseigne depuis presque 20 ans



Patrick Sombardier, Sophie mougenot

Félicien Kondo (bodykaraté)

Karine Pasquereau (sophrologie)

Sophie MOUGENOT

Présidente Team—Diplômée d'état.

Souhaitons, ensemble, que TEAM apporte ce que chacun vient chercher, à son propre niveau, débutant ou confirmé. Que les nouveaux découvrent leur énergie intérieure et gagnent confiance dans la Vie. Que les anciens approfondissent leur voie et transmettent les valeurs du karaté.

Le Karaté Do Shotokan

Le karaté est un art de Vie et de Santé.

Porteur de très hautes valeurs humaines, il nous fait découvrir des potentialités oubliées, nous fait prendre conscience de l'équilibre nécessaire entre le trop et le pas assez, le juste milieu, la juste pensée, la parole juste et le geste juste.

La discipline physique et mentale demandée instaure la **Maîtrise** de ses émotions, l'**Humilité**, tout en construisant une grande **Confiance**, clé importante pour une vie sereine.

Pour les jeunes, les règles font redécouvrir le **Respect de soi et des autres**.

La précision de la technique améliore la **Concentration**, la **mémoire** et active le cerveau.

Le **Silence** demandé permet l'Écoute.

L'**Entraide** entre pratiquants et la présence bienveillante du professeur génèrent une profonde solidarité.

Pour les moins jeunes,

le karaté améliore les performances neurologiques et musculaires tout en donnant une nouvelle confiance dans la vie par la gestion de ses échecs comme de ses victoires.



Le Karaté respiratoire

Un nouveau module respiratoire pour les moins jeunes,

Pour TOUS : moins jeunes, personnes fragilisées....



Ce module enseigne des gestes martiaux précis en douceur, au rythme de sa respiration.

Pour retrouver une force interne,
Pour améliorer la mémoire.

Le Qi Gong

Le Qi Gong est une discipline énergétique, une méditation en mouvement qui éveille notre être instinctif, notre potentiel caché. Pour s'adapter et équilibrer les excès et manques.



La Sophrologie

La sophrologie, ce sont des techniques de respiration et de relaxation qui nous amènent vers des pensées justes, calmes, positives.

Etre bien avec soi et avec les autres.

Etre doux avec soi et avec les autres.



Le Kobudo d'Okinawa

Les techniques du Kobudo, comme le rappellent à juste titre tous les maîtres d'Okinawa, ont été trouvés, puis transmises pour faire face aux menaces et aux exactions des troupes d'occupation, au péril permanent de la vie des pratiquants.



Le kobudo est une activité sportive variée, et par bien des aspects, agréable et ludique. Elle vient diversifier la pratique du Karaté.

Armes que l'on apprend à manier.

- le **Bô** ou "bâton"
- les **Sai**
- Les **Tonfas** que l'on a introduit dans les forces de la police française.
- Le **Nunchaku** ou "fléau"

KO : Ancien accessoire ou ustensile

BU : Guerrier, martial, opposition, harmonie

DO : La Voie

Body Karaté

Pour TOUS— Ludique

Des mouvements martiaux en musique.
Améliore l'endurance, les capacités respiratoires. Accélère l'élimination des toxines.
Stimule la concentration, la mémoire.